

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง “EAT TO FIGHT”

EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “EAT TO FIGHT”



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการถ่ายภาพภาควิชานิเทศศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การถ่ายภาพประกอบ เรื่อง “EAT TO FIGHT”

EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “EAT TO FIGHT”



นางสาวจุฑามาส เสมาคำ

MISS.JUTHAMAS SEMAKHAM

ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

อนุมัติให้ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาการถ่ายภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....

วันที่ 5 มิถ 2560

(อาจารย์พิชักษณ์ ทนันทชัยบุตร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์ ภาพถ่ายประกอบบทความเรื่อง “EAT TO FIGHT”

EDITORIAL PHOTOGRAPHY

ชื่อ นางสาวจุฑามาส เสมาคำ

สาขาวิชา การถ่ายภาพ

คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2559

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สุทธิศักดิ์ ดิษฐทรงจรรย์

อาจารย์พิทักษ์ หนั่นชัยบุตร

บทคัดย่อ

ผลงานภาพถ่ายประกอบบทความชุด “Eat To Fight” เป็นผลงานที่ข้าพเจ้าต้องการนำเสนอการแนะนำกรทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ผ่านแนวคิดสร้างคาแรคเตอร์ให้กับอาหาร โดยให้อาหารที่ดีต่อสุขภาพมีคาแรคเตอร์เป็น Super Hero ส่วนอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายมีคาแรคเตอร์เป็นเหล่าวายร้าย เพื่อให้รูปภาพมีความน่าสนใจ และผู้ที่อ่านบทความจะสามารถเข้าใจในเนื้อหาของบทความได้ง่ายขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

- ขอขอบพระคุณ อาจารย์สุทธิศักดิ์ ดิษฐทรงจรรย์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่แนะนำแนวทางในการทำงานตลอดการทำงาน จนส่งผลให้งานนี้ออกมาดังที่ข้าพเจ้าตั้งใจ
- ขอขอบพระคุณ อาจารย์ทุกท่านที่ให้คำปรึกษาในเรื่องรายละเอียดต่างๆตลอดในการทำงาน
- ขอขอบคุณ ธนาภา และ อุษณีย์ เพื่อนๆที่คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือตลอดการถ่ายทำในครั้งนี้
- ขอขอบคุณ ชลันต์ เพื่อนสาขาวิจิตรศิลป์ ที่ช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่ดีในการทำ Prop เพื่อใช้ในการถ่ายทำครั้งนี้
- สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ และครอบครัวของข้าพเจ้าที่คอยสนับสนุนข้าพเจ้ามาตลอด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

ศิลปินพันธ์เล่มนี้ได้มีการศึกษาและถูกถ่ายทอดออกมาภายใต้ชื่อ “Eat To Fight” โดยกระบวนการสร้างสรรค์งานทั้งหมดจะถูกบันทึกไว้ในศิลปินพันธ์เล่มนี้

ศิลปินพันธ์เล่มนี้ได้รับแรงบันดาลใจมาจากประโยคที่ว่า You Are What You Eat อีกหนึ่งอมตะวาจาที่เราต่างรู้ซึ้ง ทว่าเราให้ความสำคัญกับมันเพียงใด ในขณะที่เราตระหนักรู้ดีว่าอาหารที่ไม่ดีก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เราก็กังกริโรคและอะลูม่อ่วยให้คนที่เรารักบริโรค ทั้งที่รู้ว่าสิ่งที่เราบริโภคไปนั้นคือวัตถุพิษ คือปัจจัย คือเชื้อเพลิงที่หมกมุ่นให้เกิดโรคต่างๆ

เราสนับสนุนให้ประชากรมีร่างกายแข็งแรง แต่เป็นไปในแง่ของการรักษามากกว่าป้องกัน เราให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย แต่กลับละเลยจุดเริ่มต้นที่แท้จริงของการมีสุขภาพที่ดี นั่นคือเรื่องของอาหาร แหล่งกำเนิดพลังงานของร่างกายที่แท้จริง

ข้าพเจ้าหวังว่าศิลปินพันธ์เล่มนี้จะมีประโยชน์กับผู้ที่สนใจในงานประเภทภาพถ่ายประกอบบทความในภายภาคหน้าต่อไป



นางสาวจุฑามาส เสมาคำ

สารบัญ

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
คำนำ	ค
บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญ	
1.1 ความเป็นมา ความสำคัญและการสร้างสรรค์	1
1.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์	1
1.3 วัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์ผลงาน	1
1.4 ขอบเขตของการศึกษา	1
1.5 ขั้นตอนการสร้างสรรค์	1-2
1.6 ตารางการจัดทำโครงการ	2
บทที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้น	
2.1 การถ่ายภาพประกอบ	3-4
2.2 บทความ	4-18
2.3 ช่างภาพที่มีอิทธิพลในการสร้างสรรค์(Carl Kleiner)	19
ผลงานบางส่วน ของ Carl Kleiner	19-20
วิเคราะห์ผลงาน	20
วิเคราะห์ช่างภาพ	20
สิ่งที่นำมาใช้ในงาน	20
2.4 ช่างภาพที่มีอิทธิพลในการสร้างสรรค์(Carl Warner)	21
ผลงานบางส่วน ของ Carl Warner	21-22
วิเคราะห์ผลงาน	22
วิเคราะห์ช่างภาพ	22
สิ่งที่นำมาใช้ในงาน	22

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการสร้างสรรค์

3.1 วิเคราะห์ข้อมูล	23
3.2 การเตรียมงานก่อนสร้างสรรค์	23
3.2.1 คาแรคเตอร์ของอาหารแต่ละชนิด	23-25
3.2.2 ขั้นตอนการทำโมเดลเพื่อการถ่ายทำ	25-30
3.2.3 Lighting	31-32
3.2.4 ฉากที่ใช้ในการถ่ายทำ	33
3.2.5 ตารางการถ่ายทำ	33-34
3.2.6 ภาพร่างประกอบการถ่าย	35-38
3.2.7 Equipment	38
3.3 ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ	39-54
3.4 ขั้นตอนการตกแต่งภาพ	55-57

บทที่ 4 ผลงาน

4.1 ภาพที่ผ่านกระบวนการตกแต่งเรียบร้อยแล้วทั้ง 16 ภาพ	
ผลงานจริงภาพที่ 1	58
ผลงานจริงภาพที่ 2	59
ผลงานจริงภาพที่ 3	59
ผลงานจริงภาพที่ 4	60
ผลงานจริงภาพที่ 5	60
ผลงานจริงภาพที่ 6	61
ผลงานจริงภาพที่ 7	61
ผลงานจริงภาพที่ 8	62
ผลงานจริงภาพที่ 9	62
ผลงานจริงภาพที่ 10	63
ผลงานจริงภาพที่ 11	63
ผลงานจริงภาพที่ 12	64
ผลงานจริงภาพที่ 13	64
ผลงานจริงภาพที่ 14	65
ผลงานจริงภาพที่ 15	65

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5 บทสรุป

5.1 สรุปผลการทำงาน	67
5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้น	67
5.3 แนวทางแก้ไข	67
5.4 ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	68
ประวัติผู้แต่ง	69



ความเป็นมา ความสำคัญและการสร้างสรรค์

1.1 ความเป็นมา ความสำคัญ และการสร้างสรรค์

มนุษย์เราก็มิ่ต่างจากสิ่งแวดล้อม การเจริญเติบโตก็ต้องการรากฐานที่มั่นคงเพื่อเป็นรากฐานให้กับชีวิต

You Are What You Eat อีกหนึ่งอมตะวาจาที่เราต่างรู้ซ้ัง ทว่าเราให้ความสำคัญกับมันเพียงใด ในขณะที่เราตระหนักรู้ว่าอาหารที่ไม่ดีก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เราก้ยังบริโภคและอะลุ่มอล่วยให้คนที่เรารักบริโภค ทั้งที่รู้ว่าสิ่งที่เราบริโภคไปนั้นคือวัตุดิบ คือปัจจัย คือเชื้อเพลิงที่หมกมุ่นให้เกิดโรคต่างๆ

เราสนับสนุนให้ประชากรมีร่างกายแข็งแรง แต่เป็นไปในแง่ของการรักษามากกว่าป้องกัน เราให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย แต่กลับละเลยจุดเริ่มต้นที่แท้จริงของการมีสุขภาพที่ดี นั่นคือเรื่องของอาหาร แหล่งกำเนิดพลังงานของร่างกายที่แท้จริง

1.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์

ต้องการนำเสนอการแนะนำการทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ผ่านแนวคิดสร้างคาแรคเตอร์ให้กับอาหาร โดยให้อาหารที่ดีต่อสุขภาพมีคาแรคเตอร์เป็น Super Hero ส่วนอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายมีคาแรคเตอร์เป็นเหล่าวายร้าย เพื่อให้รูปภาพมีความน่าสนใจ

1.3 วัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์ผลงาน

เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจในตัวเลขความได้ง่ายและเข้าใจได้มากขึ้น อีกทั้งให้ผู้อ่านได้มีจินตนาการต่อในภาพที่ทำหน้าที่สื่อสารออกไป

1.4 ขอบเขตของการศึกษา

การถ่ายภาพประกอบครั้งนี้ถ่ายทั้งหมด 16 ภาพ ใช้กล้อง Digital Canon EOS 5D Mark 4 Lens 24-70mm F10 และกล้อง Digital Nikon D600 Lens 24-85mm F16 ในเรื่องของการจัดแสงนั้นจะใช้เป็นแสงแบบ Low Key และใช้เทคนิค Light Painting ในการถ่ายภาพ มีทั้งภาพแนวตั้งและภาพแนวนอน เป็นภาพสี พิมพ์ใส่กระดาษอาร์ตมัน

1.5 ขั้นตอนการสร้างสรรค์

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย
2. นำข้อมูลมาตีความเพื่อสร้างเป็นแนวความคิด
3. ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของงาน Comic

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. สร้างภาพร่างเพื่อจะได้ทราบถึงของที่จะต้องใช้ และอุปกรณ์ที่จะใช้ถ่ายภาพ
5. จัดหาสิ่งของที่จะต้องใช้ จัดทำ Prop เพื่อใช้ในการถ่าย
6. ดำเนินการถ่ายทำ
7. เข้าสู่กระบวนการเลือกภาพ ตกแต่งภาพ และพิมพ์

1.6 ตารางการจัดทำโครงการ

วัน เดือน ปี	กิจกรรม
17 มกราคม – 13 กุมภาพันธ์ 2560	- เตรียมข้อมูลสำหรับหัวข้อโครงการ
14 กุมภาพันธ์ – 13 มีนาคม 2560	- ค้นหาและสรุปข้อมูลเชิงลึก
14 มีนาคม – 28 มีนาคม 2560	- พัฒนาแนวความคิด
29 มีนาคม – 24 เมษายน 2560	- จัดทำ Sketch
25 เมษายน 2560	- จัดทำโมเดลสำหรับการถ่ายทำ
	- Pre Light
	- จัดทำ Per Production เพื่อนำเสนอความคืบหน้าของโครงการ
	- ดำเนินการถ่ายทำ
	- คัดเลือกภาพ
	- ตกแต่งภาพหลังการถ่ายทำ
	- จัดทำ Layout สำหรับหนังสือ
	- ส่งพิมพ์ภาพที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว
	- ส่งพิมพ์หนังสือ
	- ติดตั้งงาน
	- ส่งงานที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลเบื้องต้น

2.1 การถ่ายภาพประกอบ

ความหมายของการถ่ายภาพประกอบ

ภาพประกอบสามารถเป็นได้ทั้งภาพวาด และภาพถ่าย ทั้งสองต่างก็ใช้เพื่อสื่อความหมายเช่นเดียวกับตัวอักษร แต่มีลักษณะพิเศษคือให้รายละเอียดได้มากกว่าและยังสามารถทำให้เห็นภาพได้เหมือนจริง การได้มองเห็นภาพจะทำให้เกิดความเข้าใจได้ทันทีโดยไม่ต้องใช้เวลาตีความหรือทำความเข้าใจ นอกจากนี้ภาพยังถือว่าเป็นภาษาสากล แม้นคนไม่รู้หนังสือก็สามารถดูรู้เรื่องได้ การใช้ภาพประกอบจึงมีความหมายและสำคัญต่อสิ่งพิมพ์ไม่น้อยไปกว่าตัวอักษร

ภาพประกอบเป็นกุญแจสำคัญที่จะอธิบายสิ่งที่อยู่ในจินตนาการ และเพื่อวัตถุประสงค์ในการตกแต่ง อธิบาย และเป็นเอกสารอ้างอิงความสำคัญของภาพประกอบคือ สามารถแสดงสิ่งที่ผู้เขียนไม่สามารถอธิบายออกมาเป็นภาษาเขียนได้ นอกจากนี้ภาพประกอบงานพิมพ์ยังกลายมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของผู้คนในปัจจุบัน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือทั่วไป บรรจุภัณฑ์ ปกเทป แผ่นพับ แผ่นปลิว ฯลฯ ส่วนใหญ่ล้วนต้องใช้ภาพประกอบทั้งสิ้น

ความสำคัญของภาพประกอบสิ่งพิมพ์

ภาพประกอบมีความสำคัญต่อสิ่งพิมพ์มากโดยเฉพาะในด้านการสื่อความหมายและการถ่ายทอดความรู้ด้านวิชาการ เพราะภาพประกอบสามารถให้รายละเอียดและความเหมือนจริงได้มากกว่าแค่ตัวอักษร ให้ความสวยงามและความประทับใจหรือจะใช้เป็นหลักฐานอ้างอิงความสำคัญของภาพประกอบสิ่งพิมพ์มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1. ใช้สร้างความเข้าใจ

การอธิบายถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งบางครั้งตัวอักษรก็มีข้อจำกัด ที่จะบ่งบอกถึงสิ่งที่อธิบายนั้นว่าเป็นอย่างไร ในบางกรณีแม้ว่าผู้บรรยายจะมีความสามารถในการใช้ถ้อยคำมากสักเพียงใดก็ไม่อาจทำให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย เช่น การจะอธิบายความแตกต่างระหว่างม้ากับลาให้กับคนที่ไม่เคยเห็นสัตว์ทั้งสองชนิดนั้นคงเป็นเรื่องที่ลำบากมาก

2. ใช้เสริมความเข้าใจ

การนำภาพประกอบมาใช้ในกรณีที่ข้อความสามารถสร้างความเข้าใจได้ระดับหนึ่งแล้วแต่ยังไม่ชัดเจน จึงจำเป็นต้องใช้ภาพประกอบเพื่อเสริมความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่นการอธิบายพุทธลักษณะของพระพุทธรูปสมัยต่างๆ ถ้ามีภาพประกอบเพื่อเสริมความเข้าใจในรายละเอียดเพิ่มเติมก็จะทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ใช้เป็นหลักฐานเพื่อปกป้องบุคคล

ในการปกป้องถึงตัวบุคคล ไม่อาจใช้ข้อความอธิบายให้เห็นภาพหรือเข้าใจได้ว่าบุคคลผู้นั้นมีหน้าตาเป็นอย่างไร แต่ถ้าพิมพ์ภาพลงแล้วบอกชื่อ ผู้ที่เห็นก็จะรู้จักและจดจำได้ทันที

4. ใช้เป็นหลักฐานอ้างอิงหรือแสดงเหตุการณ์

ภาพประกอบสามารถนำมาใช้เป็นหลักฐานประกอบคำบรรยายในกรณีเหตุการณ์นั้นสำคัญขนาดต้องบันทึกเป็นประวัติศาสตร์หรือเหตุการณ์นั้นต้องการความรวดเร็วเพื่อการนำเสนอเป็นภาพข่าวลงในสื่อสารมวลชนต่างๆ เป็นบอกเล่าเหตุการณ์ให้เข้าใจโดยง่าย

5. ใช้ตกแต่งหน้าสิ่งพิมพ์

ภาพประกอบช่วยให้สิ่งพิมพ์สวยงามน่าอ่านมากยิ่งขึ้น เทคโนโลยีการถ่ายภาพ ตกแต่งภาพ และการพิมพ์ในปัจจุบัน เอื้ออำนวยให้การทำงานกับภาพประกอบสะดวกยิ่งขึ้น การถ่ายภาพทำได้ง่ายขึ้น ลดขั้นตอนการตกแต่งภาพลง ใช้เวลาน้อยลง การจำลองภาพอย่างการถ่ายเอกสารหรือการกราดภาพ(scan) ทำให้คุณภาพดีและสะดวกเร็วอีกทั้งเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ยังช่วยให้การตกแต่งตัดแปลงภาพทำได้หลายรูปแบบ

2.2 บทความ

บทที่1 ทำความเข้าใจเรื่องอาหารสุขภาพ

คนสามารถรับรู้สหวานและแยกแยะสี มีความต้องการอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ สารเคมีต่างๆที่มีอยู่ในผักผลไม้ เช่น วิตามินซี วิตามินเค และโฟเลต. ความชื้นขอพรสหวานและการมองเห็นสีทำให้คนชอบกินผักผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารที่สำคัญตามธรรมชาติ ความต้องการการกินอาหารที่หลากหลายเพื่อที่จะได้รับสารอาหารจำเป็นอย่างครบถ้วน เพื่อการมีสุขภาพที่ยืนยาวและปราศจากโรค หากการได้รับสารอาหารจากพืชไม่ครบจะเกิดความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีปัญหาติดเชื้อมากๆ สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงเล็กน้อย หากแต่ขาดไม่ได้ ที่เรียกว่าสารอาหารรอง เช่น วิตามินและเกลือแร่ จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของคนทำงานเป็นปกติ พบได้จากผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช ถั่วฝัก และธัญพืชไม่ขัดสี ซึ่งมีสารชนิดนี้อยู่บ้างแม้ไม่มากก็ตาม แต่ร่างกายต้องการสารเหล่านี้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน

ชาวมังสวิรัตและผู้ต่อต้านการบริโภคเนื้อสัตว์ ทราบดีว่าสัตว์แต่ละชนิดจะดำรงชีพอยู่ได้ต้องกินอาหารจากธรรมชาติซึ่งเหมาะสมเจาะจงกับสัตว์แต่ละประเภท

มนุษย์ได้รับความยากลำบากจากการเข้าใจผิดว่าอะไรคือสิ่งที่มนุษย์ควรกิน ด้วยความสับสนซับซ้อนของระบบเศรษฐกิจทำให้เรากินสิ่งที่นำไปสู่ความตาย ประเภทอาหารที่เน้นนม ชีส พาสต้า ขนมปัง และอาหารว่าง และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เป็นการปูพื้นฐานไปสู่โรคมะเร็ง ไม่ใช่เพียงแค่น้ำตาล แต่อะไรก็ตามที่มีรสหวาน แป้งสาลีขัดสีขาว ชีส และเนย ก็จัดเป็นอาหารอันตรายด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารธรรมชาติที่ไม่ผ่านการแปรรูปเป็นกุญแจสู่การมีสุขภาพที่ดี

ร่างกายต้องการสารอาหารหลายพันชนิดที่ได้จากพืช เพื่อใช้ในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

มนุษย์มีความต้องการวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นจำนวนหลายชนิด แต่แทนที่เราจะกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารเหล่านั้นในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติ เรากลับรับเข้าสู่ร่างกายในรูปแบบอาหารเสริมที่เป็นเม็ด โดยหวังว่าจะทำให้สุขภาพดีขึ้นและป้องกันโรคได้ อย่างไรก็ตามสิ่งที่เหล่านี้ไม่ได้ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจได้จริง

คนอเมริกันส่วนใหญ่กินอาหารเสริม แต่คนอเมริกันจำนวนหนึ่งก็เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการกินที่ไม่ถูกต้อง

การกินอย่างถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี อาหารเสริมมีไว้เพื่อเพิ่มเข้าไปในอาหารปกติ ไม่ได้ตั้งใจให้มาแทนที่การกินอาหารสุขภาพ นั่นจึงเป็นสาเหตุว่าทำไมจึงเรียกว่าอาหารเสริม

ในงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบสารอาหารอีกกลุ่มหนึ่งที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงเล็กน้อย หากแต่ขาดไม่ได้ เรียกว่า สารเคมีที่พบในพืช ทำหน้าที่สำคัญในการป้องกันเซลล์ไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง มีงานวิจัยใหม่ๆ ค้นพบว่าสารอาหารในพืชมากกว่า 12,000 ชนิด ในพืชที่ไม่ผ่านการแปรรูป สารเคมีเหล่านี้ทำงานส่งเสริมกันเพื่อลดความเป็นพิษของสารก่อมะเร็ง ลดความรุนแรงของสารอนุมูลอิสระ และยังช่วยซ่อมแซมดีเอ็นเอ สารเคมีทั้ง 12,000 ชนิด มีบทบาทสำคัญในระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ หากเราไม่กินผักผลไม้ เท่ากับเราหันหลังให้กับสารอาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรค

ยาอายุวัฒนะ

สิ่งที่เรากินจะใช้เป็นวัตถุดิบในการสร้างเซลล์ จึงเป็นที่มาของคำพูด “เราเป็นอย่างที่เรากิน” (we are what we eat) ถ้าเรากินสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดมา จะช่วยให้ไม่เป็นโรค แต่ถ้าเราไม่กินหรือกินผิดไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ง่ายต่อการเป็นโรค อาหารให้วัตถุดิบในการสร้างอวัยวะ รวมถึงสมอง

หากกินอาหารที่ดีตลอดชีวิตจะช่วยชะลอการแก่ ช่วยป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยปีแล้วปีเล่า ความก้าวหน้าทางการแพทย์มีผลน้อยมากในการชะลอการเกิดโรค และการเสื่อมโทรมของสุขภาพร่างกายและสมอง อาหารที่ดีเยี่ยมเท่านั้นที่เป็นยาอายุวัฒนะ

แค่วิตามินและแร่ธาตุยังไม่พอ

สังคมปัจจุบันพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูปค่อนข้างมากซึ่งถูกพัฒนามาเพื่อตอบสนองการผลิตเพื่อให้ได้ปริมาณมาก เก็บได้นาน สะดวก ประหยัด และรสชาติเป็นที่ยอมรับ อาหารเทียมเหล่านี้ไม่มีอะไรที่ใกล้เคียงกับอาหารธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารธรรมชาติเน่าเสียเร็ว จึงทำให้วางขายได้ไม่นาน และสารอาหารที่บอบบางจำนวนมากถูกทำลายไปในขั้นตอนผ่านความร้อน การขัดสี หรือขั้นตอนการขนส่งจากแหล่งผลิต ทำให้ส่วนใหญ่ของพวกเราจำเป็นต้องยอมรับรูปแบบการกินที่ไม่ดีโดยไม่มีทางเลือกอาหารขยะไม่ใช่อาหารราคาถูก เพราะเราต้องจ่ายด้วยสุขภาพที่มีราคาแพง

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับไขมัน

-ไขมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตันและโรคมะเร็ง

-นอกเหนือจากน้ำตาล เนยและชีสเป็นอาหารที่เด็กอเมริกันกินเป็นสัดส่วนของพลังงานมากที่สุด

-อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมากที่สุดที่ชาวอเมริกันกิน คือ เนยและชีส

โรคหลอดเลือดหัวใจตันเริ่มต้นในวัยเด็ก และไม่ง่ายในการกำจัดออกไป หรือทำให้หลอดเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม

ถั่วเมล็ดแข็ง-อาหารไขมันสูงที่ดีที่สุดสุขภาพ

ถั่วเมล็ดแข็งดิบ เมล็ดพืช และอโวคาโด ล้วนแต่เป็นอาหารที่มีไขมันสูง แต่เป็นไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินถั่วเมล็ดแข็งและเมล็ดพืชช่วยให้เราอายุยืนยาวมากขึ้น และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตันและโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กๆที่จะได้รับไขมันจากธรรมชาติที่ดีที่สุดสุขภาพ มีรสชาติที่ดี และไม่มีสารปนเปื้อน เด็กๆไม่เพียงแต่จะรับไขมันที่ดีที่สุดสุขภาพเท่านั้น ยังได้รับแร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมากที่เป็นประโยชน์อีกด้วย

อาหารกับสมอง

อาหารที่คุณแม่กินในช่วงตั้งครรภ์ นมแม่และอาหารที่เด็กกินล้วนแต่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับสร้างสมองและเพื่อใช้เป็นพลังงานสำหรับสมอง อาหารที่เรากินจะส่งผลกระทบต่อระดับสารสื่อประสาทในสมองและโครงสร้างของเซลล์ และควบคุมการทำงานของสมองส่วนที่ควบคุมความคิดและความรู้สึก

เด็กๆที่กินนมแม่มีระดับสติปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่กินนมผง เพราะนมแม่มีสารโอเมก้า3 และดีเอชเอ ซึ่งจำเป็นสำหรับพัฒนาการของสมอง และหากคุณกินผักสีเขียวและพืชอื่นๆจะช่วยเพิ่มปริมาณสารอาหารที่มีคุณค่าในน้ำนมแม่

ความคล่องจูงกันอย่างสมบูรณ์ของโฟโตนิเวเรียนส์ ที่อยู่ในผลไม้ ผัก ถั่วฝัก และถั่วเมล็ดแข็ง ที่คุณแม่กิน จะส่งผ่านทางน้ำนมแม่ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี เด็กที่กินอาหารสุขภาพ(ที่เปี่ยมไปด้วยผัก) ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงช่วงให้นมลูกจะช่วยให้ลูกมีสมองที่ดีที่สุด เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารอาหารมีผลต่อความฉลาด เพียงแค่ให้อาหารที่จำเป็นสำหรับสมองก็จะช่วยพัฒนาความฉลาดได้เต็มศักยภาพของสมอง

พฤติกรรมและความคิดมีผลมาจากสิ่งที่คุณกิน

สมองมีไขมันเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก ต้องอาศัยไขมันสองชนิดที่มีสัดส่วนเหมาะสม คือ โอเมก้า6 และโอเมก้า3 หากมีโอเมก้า3น้อยเกินไป แต่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์มากเกินไปจะทำให้การส่งสัญญาณกระแสประสาทผิดพลาด ถึงแม้ว่าในปลาจะมีโอเมก้า3 และดีเอชเอจำนวนมากแต่ไขมันปลาและไขมันสัตว์อื่นๆจัดเป็นอาหารที่คุณภาพไม่ดี และมักมีปนเปื้อนสารมลพิษ ยาฆ่าแมลง ฮอริโมน และยาจำนวนมาก ขณะที่เมล็ดแฟล็กซ์ เมล็ดดอกทานตะวัน เมล็ดงา และวอลนัต เป็นตัวอย่างของอาหารที่ดีต่อสมองมนุษย์ อาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เป็นอาหารชนิดเดียวกันกับอาหารที่ช่วยให้สมองเด็กมีพัฒนาการที่ดีที่สุด

ถ้าลูกไม่ได้กินอาหารบำรุงสมองเหล่านี้ จะลดความสามารถในการเรียนรู้และลดระดับสติปัญญา และภายหลังอาจเกิดโรคสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับอาหารที่ช่วยบำรุงสมองจะทำให้ลูกมีศักยภาพสูงสุดในทุกด้านไม่เพียงแต่ด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังทำให้เป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์อีกด้วย

เด็กที่ปัญหาน้ำหนักเกิน

ปัญหาโรคอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆตามการบริโภคเครื่องดื่มน้ำตาล น้ำอัดลมและอาหารแปรรูปมีปริมาณน้ำตาลที่ชื่อว่า High-Fructose Corn Syrup (HFCS) สูงมาก ไม่เพียงแต่ทำให้อ้วน ยังไม่มีคุณค่าทางอาหารเหมือนกับอาหารทางธรรมชาติเลยแม้แต่น้อย นอกจากน้ำตาล น้ำเชื่อมข้าวโพด และสารเคมีอีกหลายชนิด ยังมีกาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นสมองที่เสพติดได้ เด็กที่กินอาหารจานด่วนจะได้รับไขมัน น้ำตาลเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และได้รับเส้นใยอาหารจากผักผลไม้ น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กิน กลุ่มที่กินอาหารจานด่วนยังได้รับพลังงานจำนวนมากว่าถึง 187 แคลอรีต่อวัน ซึ่งทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 6 ปอนด์ ต่อคนต่อหนึ่งปี

ปริมาณโปรตีนที่เหมาะสม

โปรตีนพบได้ในอาหารทั่วไป ไม่เฉพาะกับผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่านั้น การได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจะเป็นสิ่งที่ดี แต่พลังงานจะกลายเป็นโทษหากเราได้รับมากเกินไป ถ้าสารอาหารเหล่านี้มากเกินไปความต้องการของร่างกายจะกลายเป็นอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นโปรตีนจากสัตว์ วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะปรับปรุง คือ การลดโปรตีนและไขมันจากสัตว์ และเพิ่มโปรตีนและไขมันจากพืช

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การกินโปรตีนจากพืชมากขึ้นจะได้รับสารอาหารรองมากขึ้น

อาหารที่มีสารอาหารที่มีคุณภาพดีเมื่อเทียบกับพลังงานที่ได้รับคือผักและถั่วเมล็ดแห้ง รวมถึงถั่วฝัก ผักยังมีโปรตีนและแคลเซียมจำนวนมาก ผักส่วนใหญ่มีโปรตีนสูงกว่าเนื้อสัตว์และมีปริมาณแคลเซียมต่อพลังงานสูงกว่านมวัว ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วฝัก ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช ทดแทนการกินเนื้อสัตว์ปริมาณลดลงพบว่าไม่ได้รับโปรตีนลดน้อยลงแต่อย่างใด

การพุ่งเป้าไปที่การให้ความสำคัญของโปรตีนเป็นอย่างมาก เป็นเหตุผลที่สำคัญที่ทำให้พวกเราเดินผิดทางไปสู่การฆ่าตัวตายด้วยอาหาร เราถูกสอนว่าโปรตีนคืออาหารที่ดี และถูกสอนว่าผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดของโปรตีน โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับโปรตีนจากผัก ธัญพืชที่ไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วฝัก ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช อาหารที่อุดมไปด้วยเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนมวัวนำไปสู่หนทางการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันและโรคมะเร็ง

ความเชื่อที่ว่าโปรตีนจากพืชมีกรดอะมิโนไม่ครบต้องได้รับโปรตีนเสริม แต่ความจริงคือ ผักและธัญพืชทุกชนิดมีกรดอะมิโนจำเป็นครบทั้ง 8 ตัว เป็นที่น่าสนใจว่าถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว และถั่วฝัก มีปริมาณโปรตีนต่อพลังงานมากกว่าเนื้อสัตว์ โปรตีนจากสัตว์ไม่มีสารเคมีในพืชและสารต้านอนุมูลอิสระ ขณะที่โปรตีนจากพืชมีครบ ยิ่งไปกว่านั้นโปรตีนจากสัตว์จะมีไขมันอิ่มตัวพ่วงมาด้วย ซึ่งเป็นไขมันชนิดที่เป็นอันตราย

เราต้องกินนมและชีสเพื่อเสริมแคลเซียมหรือไม่?

เมื่อเรากินอาหารสุขภาพจากธรรมชาติ ผัก ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช ย่อมเป็นไปได้ที่จะขาดแคลเซียมจริงๆแล้วถ้าเรากินอาหารส่วนใหญ่จากนม เนื้อมัน และเนื้อสัตว์ จะขาดแคลเซียมหากไม่ได้กินนมหรือผลิตภัณฑ์นม

เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กๆเราต้องลดไขมันจากผลิตภัณฑ์นมและเพิ่มปริมาณไขมันและแคลเซียมจากถั่วเปลือกแข็งดิบและเมล็ดพืช เต้าหู้ และผัก ดังนั้นจึงไม่ต้องกังวลว่าลูกจะได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอหากคุณงดการกินผลิตภัณฑ์นม

ร่างกายเราดูดซึมแคลเซียมจากอาหารไปใช้ได้โดยวิธีการที่แตกต่างกัน ที่ดูดซึมได้ดีที่สุดคือแคลเซียมจากผัก ขณะที่แคลเซียมที่อยู่ในนมดูดซึมไปใช้ได้เพียง 32 เปอร์เซ็นต์ แต่แคลเซียมจากผักบางตัวดูดซึมได้สูงสุดถึง 54 เปอร์เซ็นต์

เมื่อคุณกินอาหารจากธรรมชาติในรูปแบบที่ธรรมชาติตั้งใจให้เป็น คุณไม่ต้องกังวลว่าจะได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ความเป็นจริงคือยิ่งคุณกินอาหารประเภทพืชจากธรรมชาติมากเท่าไร จะยิ่งเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกและทำให้สุขภาพกระดูกดีขึ้น

บทที่ 2 การป้องกันและการรักษาโรคในเด็กด้วยโภชนาบำบัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะดีเพียงใด หากเราได้กินสิ่งที่เราอยากกิน ได้กินอาหารขยะทั้งวัน และไม่ได้รับผลเสียจากการกระทำดังกล่าวแม้แต่น้อย แต่ความเป็นจริงสิ่งมีชีวิตถูกควบคุมด้วยกฎเกณฑ์ทางชีวภาพในเรื่องของเหตุผลและเราเป็นสิ่งที่เรากิน

สารหลายชนิดทั้งที่เป็นธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น มีฤทธิ์เป็นยาและสามารถลดอาการของโรค อย่างไรก็ตามก็ดีสารดังกล่าวส่วนใหญ่จะมีผลต่อร่างกายในด้านที่เป็นสารพิษด้วย

ถึงสารที่มีฤทธิ์เป็นยาจะเป็นประโยชน์หรือช่วยชีวิตก็ตาม แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้นถ้ากินเข้าไปเป็นเวลานาน จะมีผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว แต่ไม่ได้แปลว่าไม่ควรใช้สารจากธรรมชาติที่มีฤทธิ์เป็นยาเลย เพียงแต่ว่าเราต้องระวังว่าการใช้ยาที่อาจมีอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน

อาการของโรค คือ กระบวนการป้องกันโรคของร่างกาย

หากไข้และอาการไอถูกยับยั้งด้วยยา อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยที่ยืดเยื้อขึ้นอย่างชัดเจน การใช้ยาระงับอาการที่ร่างกายใช้เพื่อเป็นกลไกรักษาตัวเอง อาจเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง ยาปฏิชีวนะไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส ยาถูกผลิตออกมาเพื่อรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียที่พบได้น้อยกว่าไวรัส หากป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัส การรักษาที่ดีที่สุดคือ การพักผ่อน ดื่มน้ำ หลีกเลี่ยงอาหารปรุงรส ให้เน้นกินผักและผลไม้ที่มีน้ำเยอะๆ ไปพบแพทย์ก็ต่อเมื่ออาการเจ็บป่วยผิดปกติ การให้ยาปฏิชีวนะแก่คนปกติ อาจเป็นอันตรายน้อยกว่าการให้ยาปฏิชีวนะแก่ผู้ป่วยที่กำลังแย่งจากติดเชื้อไวรัส

โรคชนมมากผิดปกติและสมาธิสั้นกับการใช้ยา

คำถามคือ ทำไมเราจึงยอมให้ลูกต้องเสี่ยงโดยไม่จำเป็นกับการใช้ยาระยะยาว หากการกินอาหารที่มีประโยชน์ก็ช่วยให้ลูกดีขึ้นเช่นกัน ซึ่งนอกจากจะปลอดภัยแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกในระยะยาวอีกด้วย

สิ่งที่ทำให้อาการของโรคดีขึ้น คือการกินอาหารที่มีคุณค่าและโภชนาการสูง กำจัดอาหารแปรรูป และการเสริมกรดโอเมก้า3 การได้รับสารอาหารที่สำคัญหลายพันชนิดในปริมาณที่เพียงพอซึ่งจะทำงานร่วมกันรวมถึงการกำจัดของสารที่เป็นอันตราย เช่น สารเคมีปรุงแต่ง ไขมันทรานส์ ไขมันอิ่มตัว และอาหารที่ให้พลังงานแต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์มากกว่าการใช้ยา

กรดไขมันโอเมก้า3 และดีเอชเอ-สิ่งจำเป็นต่อการทำงานของสมอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารเสริมดีเอชเอที่มีขายส่วนใหญ่สกัดมาจากไขมันปลา แต่น้อยคนมากที่จะรู้ว่าร่างกายคนเราสามารถสกัดดีเอชเอได้จากกรดไขมันโอเมก้า3 ชนิดสั้นซึ่งได้มาจากวอลนัต เมล็ดแฟล็กซ์ และผักสีเขียว เช่นกัน

การติดเชื้อ การได้รับยาปฏิชีวนะครั้งแล้วครั้งเล่า

ยาปฏิชีวนะเป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียไม่ฆ่าเชื้อไวรัส โครรัยที่การใช้ยาไม่ได้เป็นไปตามที่ควรจะเป็น ประมาณ90เปอร์เซ็นต์ ถูกใช้สำหรับการติดเชื้อไวรัสซึ่งไม่ได้ผล ยาปฏิชีวนะทำให้ท้องเสีย ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เชื้อราเติบโตมากขึ้นก่อกองการทำงานของไขกระดูก โรคชก ไตถูกทำลาย ลำไส้อักเสบ

ถ้าคุณกินยาปฏิชีวนะบ่อยๆตั้งแต่เด็กจะลดจำนวนแบคทีเรียที่ดีซึ่งทำหน้าที่ป้องกันคุณจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคนอกจากนี้จะทำให้แบคทีเรียที่ก่อโรคดีด้อยมากขึ้น แบคทีเรียที่ดีมากกว่า100ชนิด ถูกทำลายจากการกินยาปฏิชีวนะ ทำให้แบคทีเรียก่อโรคและเชื้อราเพิ่มจำนวนมากขึ้น การใช้อาปฏิชีวนะบ่อยๆจะทำให้เกิดการติดเชื้อซ้ำแล้วซ้ำเล่า กลายเป็นการติดเชื้อที่รุนแรงได้

อันตรายที่มากขึ้นเรื่อยๆของยาปฏิชีวนะ

โดยทั่วไปเราไม่ค่อยตระหนักว่าทำไมเด็กๆถึงติดเชื้อได้ง่ายเหตุผลที่เด็กติดเชื้อได้ง่ายเป็นเพราะภาวะโภชนาการที่บกพร่องทำให้กลไกป้องกันโรคอ่อนแอลง

การกินอาหารโปรตีนและไขมันสูงซึ่งมีต้นกำเนิดจากสัตว์ และอาหารที่ไขมันอิ่มตัวสูงจะสัมพันธ์กับการเกิดโรคมุมแพและหอบหืด มีการศึกษาถึงผลของการกินอาหารจานด่วนและการกินอาหารที่มีผักและอาหารที่มีเส้นใยน้อยเกินไป และผลของการกินวิตามินอีน้อยเกินไป ว่าสัมพันธ์กับการเป็นโรคหอบหืดด้วย

สิ่งที่ช่วยต่อต้านการเป็นโรคมุมแพและโรคหอบหืดคือ การกินอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า3 กินผักและผลไม้ให้มากๆ การกินอาหารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและมีสารพฤกษเคมีมากๆ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมุมแพและโรคหอบหืด

นมวัว เนยแข็ง และแป้งสาลี ผู้สมรู้ร่วมคิดในการก่อโรคที่พบบ่อยๆ

เด็กจำนวนมากมีปัญหาแพ้แป้งสาลีและแป้งอื่นๆที่มีกลูเตนสูงถ้าลูกมีปัญหาบ่อยๆคัดจมูกเรื้อรังปัญหาการย่อยอาหาร จะเป็นการดีหากลองหยุดกินแป้งทุกชนิดที่มีกลูเตนมากๆแล้วดูว่าอาการจะดีขึ้นหรือไม่

อย่างไรก็ดีอาหารที่พบว่าเป็นสาเหตุของปัญหาการย่อยอาหารและการดูดซึมของลำไส้ที่ผิดปกติเป็นอันดับต้นๆคือ นมวัวและผลิตภัณฑ์นมวัว โปรตีนนมวัวเป็นสาเหตุของปัญหาการแพ้อาหารที่พบบ่อยที่สุดในโลก และยังพบว่าร้อยละ70ของเด็กผิวสี ร้อยละ90ของเด็กเอเชีย และร้อยละ50ของเด็กชาวสเปนและอเมริกาใต้ มีปัญหาไม่สามารถย่อยน้ำตาลในนมได้ตินัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นมวัวถูกออกแบบมาโดยธรรมชาติสำหรับลูกวัวที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ปริมาณแคลอรีครึ่งหนึ่งมาจากไขมัน และไขมัน ยิ่งเข้มข้นมากขึ้นหากนำมาทำเป็นเนยแข็งหรือเนย

เด็กที่ได้รับนมผงดัดแปลงจากนมวัวในช่วงอายุ3เดือนแรก จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ52 เมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ได้กิน การไม่ได้กินนมแม่ และการได้รับโปรตีนอื่นเร็วไป เช่น โปรตีนจากไข่ หรือแป้งสาลีก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญเช่นเดียวกัน

นมวัวมีแคลเซียมที่คนต้องการ แต่อาหารอื่นๆก็มีแคลเซียมสูงด้วย เช่น ผักหลายๆชนิด ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช ปัจจุบันนี้เราไม่จำเป็นต้องกินแคลเซียมจากนมวัว เรากินแหล่งแคลเซียมโดยตรงจากผักใบเขียวซึ่งเป็นแหล่งแคลเซียมที่วัวได้รับจากธรรมชาติและในน้ำนมถั่วเหลืองก็มีการเสริมแคลเซียมและวิตามินดีด้วย

บทที่3 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ

อาหารที่ให้พลังงานสูง ไขมันสูง มีเส้นใยอาหารน้อย อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งในทุกช่วงอายุ

อาหารเป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งหลายชนิดที่พบบ่อยๆ ประเทศที่มีอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมากสูงสุด ได้แก่ ประเทศแถบอเมริกาเหนือ ยุโรปตะวันตก และออสเตรเลีย ขณะที่ประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นั้นต่ำสุด ความแตกต่างของอุบัติการณ์โรคมะเร็งเหล่านี้ในแต่ละภูมิภาคบ่งชี้ว่าอาหารเป็นสาเหตุหลัก โดยเชื่อว่าการกินผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ไขมันอิ่มตัวเป็นปริมาณน้อยๆและการกินอาหารประเภทพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีปริมาณมากๆเป็นตัวช่วยลดความเสี่ยง

การศึกษาด้านระบาดวิทยาถึงอุบัติการณ์ของโรคบอกเราว่า

- ไขมันอิ่มตัวเป็นตัวกระตุ้นการเกิดมะเร็ง
- น้ำตาลทรายขัดสีและแป้งสาลีขัดขาวเป็นตัวกระตุ้นการเกิดมะเร็ง
- ผักที่กินรากได้และธัญพืชไม่ขัดสีช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้บ้างเล็กน้อย
- พืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช และถั่วเมล็ดแห้ง ล้วนเป็นอาหารป้องกันมะเร็งที่ทรงพลัง

การกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก ย่อมมีผลกระทบมากกว่าการกินเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ยิ่งเล็กก็ยิ่งอันตราย เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารช่วยให้ลูกเติบโตแข็งแรงจริงหรือ?

ทุกวันนี้ลูกๆของเราได้รับปริมาณพลังงานมากเกินไปจนเกินความจำเป็น อาหารที่มีพลังงานสูง อาหารแปรรูปที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ น้ำอัดลม อาหารจานด่วน พิซซ่า เนยแข็ง และเนยที่เด็กกินทุกวันนี้ทำให้อบอวลของเด็กๆเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ สิ่งนี้เป็นตัวพยากรณ์ได้ว่าโรคเมธิ่งจะต้องเพิ่มขึ้นในอนาคต

ความใหญ่โตไม่ได้เป็นเกณฑ์สำหรับสุขภาพที่ดี การมีรูปร่างใหญ่โตเป็นการเพิ่มความเสี่ยงอย่างมากต่อการเป็นโรค ใครก็ตามที่คิดจะเพิ่มขนาดของรูปร่างเพิ่มการเล่นฟุตบอล ควรพิจารณาถึงความเสี่ยงต่อโรคหัวใจที่เพิ่มขึ้น นักกีฬาที่มีดัชนีมวลร่างกายสูงสุดจะมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น6เท่า เมื่อเทียบกับนักกีฬาที่มีดัชนีมวลร่างกายต่ำสุด

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารที่มีคุณค่ามากโภชนาการต่ำ เช่น น้ำตาล น้ำมัน เนยแข็ง เนย และเนื้อสัตว์ติดมัน แล้วหันมากินอาหารประเภทผัก ถั่วเมล็ดแห้ง และผลไม้ ช่วยควบคุมการกินอาหารที่มีพลังงานมากเกินไป การลดการกินพลังงานที่ไม่มีคุณค่าจะช่วยยืดอายุขัยและชะลอความแก่

ผลของฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนเพศต่อโรนที่มีต่อเด็ก

ฮอร์โมนเอสโตรเจนมีผลกระตุ้นการเจริญเติบโตและเป็นสาเหตุของการเป็นโรคเมธิ่งเต้านมอย่างไม่ต้องสงสัย เซลล์ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน ดังนั้นไขมันส่วนเกินในร่างกายตอนเป็นเด็กจะทำให้มีฮอร์โมนเอสโตรเจนมากขึ้น เส้นใยอาหารของผักและผลไม้ที่อยู่ในลำไส้ช่วยลดระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่ให้มีมากเกินไป

ควรให้ลูกกินนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ร่วมกับการให้กินอาหารที่ถูกต้องและออกกำลังกาย จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเมธิ่งและ ช่วยให้การเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเป็นมะเร็งระยะแรกกลับมาเป็นปกติได้

สารเคมีที่เป็นความลับในอาหารที่เรากิน

หน่วยพิทักษ์สิ่งแวดล้อมแห่งชาติ(EPA)รายงานว่ จำนวนสารไดออกซินที่ถูกปล่อยจากโรงงานอุตสาหกรรมเข้าสู่สิ่งแวดล้อมเพิ่มจำนวนจาก220ปอนด์ ในปี ค.ศ.2000 เป็น328ปอนด์ ในปี ค.ศ.2001 EPAกล่าวเพิ่มเติมว่าสารเคมีที่เป็นพิษปริมาณ6.16พันล้านปอนด์ ถูกปล่อยเข้าสู่สิ่งแวดล้อมในปี ค.ศ.2001

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

EPAอธิบายว่าสารเคมีเหล่านี้คงอยู่ในสิ่งแวดล้อมและสะสมในสัตว์ฟาร์มที่กินอาหารหรือหญ้าที่มีการปนเปื้อน ขณะที่สารเป็นพิษเหล่านี้ไม่ถูกย่อยสลายโดยง่ายในธรรมชาติ แต่ละลายในไขมันจึงสะสมในเนื้อเยื่อไขมันของปลา นก และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ส่วนมนุษย์ได้รับสารเหล่านี้โดยการกินผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่มีการปนเปื้อน

สารเหล่านี้จะสะสมอยู่ในร่างกายตลอดชีวิต ละมนุษย์ได้รับสารเหล่านี้เข้าไปจากการกินสัตว์ ผลิตภัณฑ์ที่ตรวจพบว่ามีสารเหล่านี้จำนวนมาก ได้แก่ ปลาฉุก กุ้งล็อบสเตอร์ หอย หมึก เนยแข็ง และไอศกรีม

สุขภาพของเด็กๆไม่ได้เป็นผลมาจากอาหารที่เด็กๆกินเมื่อตอนเป็นเด็กเท่านั้น แต่ยังได้รับอิทธิพลอย่างมากจากอาหารที่คุณแม่กินขณะตั้งครรภ์และสิ่งที่คุณแม่สะสมไว้ในไขมันเป็นเวลานานหลายปีก่อนที่ลูกจะเกิดเสียอีก

ยาฆ่าแมลงเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพจริงหรือไม่?

- เด็กๆที่มีพ่อแม่ทำงานเกี่ยวข้องกับยาฆ่าแมลงมีความเสี่ยงมากขึ้นในการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคมะเร็งสมอง และโรคภัยไข้เจ็บอื่นๆ
- งานวิจัยพบว่าการใช้ยาฆ่าแมลงอย่างมากในบ้านของเด็กที่เป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว
- งานวิจัย9ฉบับ ที่สถาบันโรคมะเร็งแห่งชาติตรวจสอบพบว่าการใช้ยาฆ่าแมลงสัมพันธ์กับโรคมะเร็งสมอง
- การได้รับยาฆ่าวัชพืชในวัยเด็กเพิ่มความเสี่ยงมากกว่า4เท่า ในการเป็นโรคหอบหืด

อันตรายทั้งหมดข้างต้นไม่ได้เป็นผลจากการกินพืชผักที่ใส่ยาฆ่าแมลง แต่ความสัมพันธ์ที่ชัดเจนนี้เกิดจากการใช้ยาฆ่าแมลงในครัวเรือนและฟาร์มเลี้ยงสัตว์

จำไว้ว่าการกินผลิตภัณฑ์จากสัตว์เพิ่มความเสี่ยงในการรับสารพิษมากกว่าการกินพืชผัก การกินอาหารจากสัตว์ลดลงจะช่วยลดปริมาณสารพิษเข้าสู่ร่างกาย พืชมีสารพิษที่ละลายในไขมันน้อยที่สุด สัตว์ที่กินพืชจะมีสารพิษมากกว่าพืชเพราะมีไขมันเป็นแหล่งสะสมสารพิษ และสัตว์ที่กินสัตว์จะมีสารพิษมากที่สุด

นอกเหนือจากสารเคมีตกค้างที่พบในผลิตภัณฑ์จากสัตว์แล้ว ผลิตภัณฑ์จากพืชที่พบว่ามีสารเคมีตกค้างค่อนข้างสูง เช่น สตรอว์เบอร์รี ลูกพีช ราสเบอร์รี แบล็คเบอร์รี องุ่น เซอร์รี่ แอปเปิล ผักขึ้นฉ่าย ผลไม้นำเข้ายังมีสารพิษตกค้างมากกว่าในประเทศ

บทที่4 อาหารสำหรับครอบครัวเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งที่พึงระวังเมื่อตั้งครรภ์หรือให้นมลูก

ทารกในครรภ์เปราะบางต่อสารพิษมากกว่าทุกช่วงอายุ จึงไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเริ่มต้นปกป้องตัวคุณเองและลูกที่ยังไม่เกิดมา

เมื่อหญิงตั้งครรภ์กินยา แม้แต่แอสไพรินทั้งเธอและลูกที่ยังไม่เกิดอาจมีปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง และเช่นกัน การกินอาหารธรรมชาติหรือการซื้ออาหารจากร้านอาหารแนวสุขภาพ ไม่ได้แปลว่าจะปลอดภัยอย่างแท้จริง สมุนไพรทั้งสรรพคุณที่เป็นยาและเป็นพิษ จึงไม่ใช่อาหารที่ปลอดภัย ผมไม่แนะนำให้ทำสีผมระหว่ที่ตั้งครรภ์ด้วย

ผมแนะนำหญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงอาหารทะเลทุกชนิด เพราะเป็นการยากที่จะรู้ว่ามิลพิษอะไรตกค้างอยู่บ้าง สัตว์มีเปลือกและหอยยิ่งมีความเสี่ยงสูงมาก

การกินกาเฟอีนปริมาณมากๆ จะช่วยเพิ่มความเสี่ยงในการแท้งบุตรและทารกมีปัญหาน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

ในขวบปีแรกเป็นช่วงที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก การกินนมแม่ซึ่งมีสารดีไอเอเอในช่วงสมองเติบโตอย่างรวดเร็ว จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการเต็มศักยภาพ การได้รับโปรตีนแปลกปลอมจากนมวัวส่งผลเสียระยะยาวต่อสุขภาพเช่นกัน การชะลอการกินอาหารอื่นที่ไม่ใช่นมแม่จนกว่าอายุเกินหกเดือนเป็นเรื่องสำคัญ

อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยงในวัยทารก

ไม่ป้อนอาหารที่เติมเกลือ น้ำตาล หรือน้ำผึ้ง ควรเลือกผักและผลไม้อร์แกนิก หรืออาหารสำเร็จรูปอร์แกนิกสำหรับเด็กเพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมุมิแพ้ ควรงดสตรอเบอร์รี่และผลไม้อื่นๆ ก่อนอายุหนึ่งขวบ และงดถั่วเปลือกแข็งบดละเอียดหรือเนยถั่วก่อนเก้าเดือน งดถั่วลิสงก่อนอายุสองขวบ เพราะเป็นอาหารที่มีโอกาสแพ้ได้ง่าย

หลังอายุ1ขวบ

ผมสนับสนุนอย่างมากในการให้ลูกกินนมแม่ไปจนอายุอย่างน้อย1ขวบครึ่ง หรือมากกว่า2ขวบได้เลย หลังอายุ1ขวบ ลูกกินข้าวได้มากเพียงพอ จะกินนมแม่ลดลงอย่างมาก แม่ส่วนใหญ่บอกว่าวัยนี้จะกินนมแม่เพียงวันละ3-4ครั้ง หลังจากอายุ1ขวบครึ่ง ลูกจะกินนมแม่ลดลงเหลือ2-3ครั้งต่อวัน หากไม่ได้กินนมแม่ยังไม่แนะนำให้กินนมวัวหรือนมถั่วปอกติดจนกว่าจะอายุ1ขวบครึ่ง

นมแม่มีเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีชีวิต ฮอโมน น้ำย่อย สารภูมิต้านทาน และสารที่มีโครงสร้างพิเศษยากต่อการสร้างเลียนแบบ อย่าลืมนมแม่เป็นอาหารที่ธรรมชาติออกแบบมาสำหรับเลี้ยงลูกคนนานอย่างน้อยหลายปีไม่ใช่หลักเดือน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สแกนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร่างกายมนุษย์ถูกออกแบบมาให้กินอาหารจากพืชซึ่งอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและจุลสารอาหาร เส้นใยอาหารจะไปกระตุ้นปลายประสาทในลำไส้ให้รับรู้ว่าร่างกายได้รับอาหารเข้าไปมากเพียงพอแล้ว แต่ถ้าเรากินอาหารแปรรูป ซึ่งมีพลังงานสูงแต่มีเส้นใยอาหารน้อย จึงไม่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกอิ่มหรือเพียงพอ เราจึงกินเข้าไปมากเกินไป

สัตว์โลกกินอาหารเพื่อสารอาหาร

พันธุกรรมของมนุษย์ไม่ได้ทำมาเพื่อการกินอาหารสังเคราะห์ เช่น เนยแข็ง น้ำมันพืช น้ำผลไม้ สารให้ความหวาน ล้วนเป็นสิ่งที่ให้พลังงานสูงแต่ไม่มีสารอาหารที่ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ไม่เหมือนกับอาหารดั้งเดิมจากธรรมชาติที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

การรับรู้รสชาติเป็นเรื่องสำคัญต่อการหลั่งของน้ำย่อยและเริ่มกระบวนการย่อยอาหาร รสชาติอาหารเป็นตัวนำให้ร่างกายควบคุมปริมาณอาหารที่จะกิน จึงควรกินแต่อาหารที่เป็นธรรมชาติ เพื่อตอบสนองความหิวที่แท้จริง เมื่อเริ่มอิ่มแล้วความอยากกินจะลดลงและเราจะรู้สึกเพียงพอ

จะเป็นอะไรไหมถ้าลูกฉันผอมเกินไป

การที่ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเพื่อนๆ ไม่ได้หมายความว่าลูกมีน้ำหนักตัวไม่เหมาะสม จำไว้ว่าเด็กที่แข็งแรงมีรูปร่างและขนาดที่แตกต่างกันได้ จะผอมบางหรือจะสมส่วนก็ได้

เป็นเรื่องสำคัญให้แน่ใจว่าเด็กผอมไม่ได้กินขนมหวานและอาหารขยะ เช่นกันกับที่เด็กอ้วนไม่ควรกิน เด็กๆทุกคนมีโอกาสในการมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมสำหรับตัวเอง หากได้รับแต่ที่มีอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด เป็นเรื่องไม่ฉลาดเลยที่จะทำน้ำหนักด้วยอาหารคุณภาพต่ำหรืออาหารที่ก่อโรค

อาหารที่แท้จริงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของอาหารที่สมดุล

น้ำตาล เกลือ สารปรุงแต่งสังเคราะห์ที่มีอยู่จำนวนมากในอาหารแปรรูป จะทำให้ต่อมรับรสเคยชินกับอาหารเค็มและหวานจัด เหล่านี้ เมื่อกินอาหารธรรมชาติซึ่งมีรสชาติอ่อนกว่าจะรู้สึกไม่อร่อย หากกินอาหารแปรรูปเหล่านี้เพียงเดือนเดียวเมื่อกินผักจะรู้สึกจืดชืด กินผลไม้จะรู้สึกไม่หวาน กินถั่วเปลือกแข็งจะรู้สึกเหมือนกินไม้แข็งๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถ้าคุณตัดสินใจแล้วว่าจะให้ลูกกินอาหารที่มีประโยชน์ มีเพียงหนทางเดียวนั้นคือ การทำบ้านคุณให้ปราศจากอาหารแปรรูปและอาหารที่ไม่มีประโยชน์ไม่มีผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากแป้งขาว ไม่มีเนยแข็ง ไม่มีสารให้ความหวาน ไม่มีซีเรียลอบกรอบ ไม่มีน้ำหวานรสผลไม้ ไม่มีมันฝรั่งทอด และไม่มีอาหารขยะ

ลูกอยู่แล้วควรกินมากน้อยเพียงใด

ความหิวจะสั่งให้กิน แต่ในสังคมยุคนี้науฬิกาเป็นตัวกำหนดการกิน เราคาดหวังว่าลูกจะหิวในเวลาที่เราทำอาหารเสร็จพอดีไม่ก่อนหรือหลังจากนี้ ที่จริงแล้วอาหารว่างหนึ่งชั่วโมงก่อนอาหารเย็นไม่จำเป็นต้องงด หากเป็นอาหารที่มีประโยชน์ อย่านงไรก็ดี ถ้าลูกหิวก่อนอาหารเย็น ให้กินอาหารว่างที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผลไม้และผักดิบ เพื่อให้ลูกยังกินอาหารเย็นต่อได้ แต่ถ้าลูกไม่หิวก็ไม่ควรบังคับให้กิน

เด็กๆ เรียนรู้ที่จะกินเพราะชอบในรสชาติ กินเพราะสนุกสนาน และเริ่มเสพติดการกินมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นการกินเพื่อความพึงพอใจแต่ต้องมาชดใช้ผลของการกระทำภายหลัง เด็กๆ และผู้ใหญ่เหล่านี้กินมากเกินไปตลอดชีวิต จึงไม่เคยเรียนรู้ความหิวที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร

แนวคิดของ “อาการลงแดงเมื่อขาดอาหาร”

การสูญเสียความสามารถรับรู้ความหิวที่แท้จริงเป็นอย่างไรนั้นเป็นบ่อเกิดของโรคอ้วน การกินพลังงานเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายกระสับกระส่ายเวลาที่ไม่ได้รับอาหารอย่างต่อเนื่อง ลูกจึงต้องกินอาหารอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ลำไส้ทำงานอยู่ตลอดเวลา เพราะถ้าขาดช่วงการกินจะรู้สึกไม่สบายตัว และเมื่อโตขึ้นกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนแล้วก็กลายเป็นคนเสพติดอาหาร

หลังกินอาหาร 2-3 ชั่วโมง จะมีอาการหมดแรง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย มึนงง คิดอะไรไม่ออก และลำไส้ปั่นป่วน อาการเหล่านี้ไม่ใช่อาการหิวที่แท้จริง ผมเรียกว่า “อาการลงแดงเมื่อขาดอาหาร” เพราะอาการเหล่านี้เกิดขึ้นเฉพาะในคนที่กินอาหารไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการถอนพิษจากอาหารเมื่อร่างกายไม่ได้รับอาหารเหล่านี้เข้าไป แต่คนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นเพราะร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มเข้าไปอีก จึงกินเข้าไปให้บ่อยกว่าเดิม

หากคุณกินเมื่อคุณหิวจริงๆ ความสามารถในการรับรู้รสชาติจะสูงสุดและรู้สึกอาหารอร่อยขึ้น เมื่อเรากินเฉพาะเวลาที่หิวจริงๆ จะป้องกันไม่ให้กลายเป็นโรคอ้วนและเพิ่มโอกาสของการไม่เป็นโรคในระยะยาวอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะดีกว่าไหมหากให้ลูกกินมังสวิรัต หรือควรกินทั้งพืชและสัตว์?

ลักษณะสำคัญที่ทำให้อาหารมังสวิรัตมีคุณประโยชน์มากกว่าการกินอาหารแบบเดิมเพราะว่าคนที่กินมังสวิรัตจะได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากกว่า นั่นคือ เส้นใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ และมีปริมาณของไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า

ไม่น่าแปลกใจว่าผักและผลไม้เป็นอาหารสองชนิดที่มีความสัมพันธ์สูงสุดกับการมีชีวิตยืนยาวของคน ไม่ใช่ขนมปังโฮลวีต ไม่ใช่ข้าวซ้อมมือ และไม่ใช่อาหารมังสวิรัต

ขออธิบายความเพิ่มเติมว่าคนที่กินมังสวิรัตที่จำกัดอาหารโดยการกินเพียงธัญพืชขัดขาว ซีเรียลอบกรอบ อาหารสุขภาพสำเร็จรูปที่วางขายตามร้านค้า อาหารมังสวิรัตจานด่วน ข้าวขาว และพาสต้า จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพมากกว่าคนที่กินไก่วงง ไข่ ปลา หรือไข่ ปริมาณเล็กน้อยแต่กินผัก ผลไม้ และถั่วเมล็ดแห้งปริมาณมากๆ

แต่อย่าลืมจุดสำคัญที่ผมพยายามเน้น คือ ไม่ว่าคุณจะกินมังสวิรัตหรือกินสัตว์บ้างเล็กน้อย เพื่อสุขภาพที่ดีคุณควรได้รับอาหารจากพืชที่ยังไม่แปรรูปปริมาณมากๆ และกินเนื้อสัตว์น้อยๆ การกินอาหารจำพวกพืชที่ยังไม่แปรรูปจะให้ความคุ้มกันอย่างสูงสุดจากการเป็นโรคร้ายแรง

ข้อดีของอาหารมังสวิรัต

ผู้ที่เคยกินอาหารมังสวิรัตอย่างเคร่งครัดอาจมีปัญหาบางอย่าง แต่แก้ไขได้ไม่ยาก นั่นคือ การขาดวิตามินบี12 ดังนั้นหากคุณและลูกๆกินมังสวิรัตอย่างเคร่งครัด จะต้องกินวิตามินรวมที่มีวิตามินบี12 หรือกินนมถั่วเหลืองชนิดที่มีการเสริมวิตามินบี12

วิตามินดีหรือที่เรียกว่าวิตามินจากแสงแดดก็มีโอกาสขาดได้หากไม่ได้กินนมถั่วที่เสริมด้วยวิตามินดี การได้รับแสงแดดน้อยลงเป็นเหตุให้พยายามกินวิตามินดีจากอาหารให้เพียงพอ และอาจต้องการวิตามินดีเสริม

เป็นเรื่องสำคัญมากที่เด็กเล็กๆจะต้องได้รับวิตามินให้เพียงพอ เพราะถ้าขาดจะทำให้เกิดความผิดปกติของกระดูก เด็กจะได้รับวิตามินดีเพียงพอจากนมแม่

ความเชื่อผิดๆที่ว่าอาหารมังสวิรัตจำพวกผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง และธัญพืชไม่ขัดสีนั้น จะมีระดับโปรตีนและแคลเซียมไม่เพียงพอในความเป็นจริงนั้นพืชมีระดับสารอาหารเหล่านี้เพียงพอ

อาหารมังสวิรัตไม่ได้ทำให้ซีดจากการขาดธาตุเหล็ก เพราะมีระดับธาตุเหล็กเพียงพอแน่นอน ขณะที่เนื้อไก่อ้วนไม่ได้มีปริมาณธาตุเหล็กที่เพียงพอ แต่ในผักและถั่วเมล็ดแห้งมีปริมาณธาตุเหล็กมากกว่า

คนกินมังสวิรัตพึงระวังอันตรายจากเกลือ!

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถึงแม้ว่าอาหารมังสวิรัตซึ่งมีปริมาณไขมันอิ่มตัวไม่มากจะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเบาหวาน และมะเร็งอีกหลายชนิด แต่จุดอ่อนของอาหารมังสวิรัตคือ การเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกในสมองเมื่อมีอายุมากขึ้น เนื่องจากมี ปัญหาความดันโลหิตสูง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรระวังการกินเค็ม เพราะเกลือทำให้ความดันโลหิตสูง ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเกือบ ทุกอย่างและผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิรัตที่ขายในร้านอาหารเพื่อสุขภาพมีปริมาณเกลือสูงมาก

ดีเอชเอจะลดลงเมื่อไม่ได้กินปลา?

อีกหนึ่งความกังวลของคนที่ยังกินมังสวิรัตและไม่ได้กินปลา คือ อาจมีระดับกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ปลาเป็นแหล่งของ กรดไขมันไม่จำเป็นสองชนิดคือ อีพีเอ และ ดีเอชเอ ซึ่งพบว่าเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ คือช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคสมองเสื่อม ที่ เรียกว่ากรดไขมันไม่จำเป็น เพราะเป็นกรดไขมันที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้จากไขมันสายสั้นที่ชื่อว่าโอเมก้า3 ซึ่งพบได้ในผักใบเขียว เพื่อให้มั่นใจว่าคนกินมังสวิรัตได้รับไขมันโอเมก้า3 เพียงพอจำเป็นต้องกินอาหาร เช่น เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดเจีย และวอลนัตอย่างเป็นประจำ ร่างกายจะเปลี่ยนกรดไขมันสายสั้นเหล่านี้ไปเป็นกรดไขมันสายยาวที่เรียกว่าอีพีเอและดีเอชเอเช่นเดียวกับที่พบในปลา

ปลาซึ่งเป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติของดีเอชเอนั้น จัดเป็นอาหารที่มีปนเปื้อนสารพิษจนไม่แนะนำให้ใช้เป็นแหล่งของดีเอชเอ ที่ควรกินสำหรับเด็ก

คำถามในชีวิตจริงคือ “หากลูกกินอาหารทั้งพืชและสัตว์จะปลอดภัยไหม?”

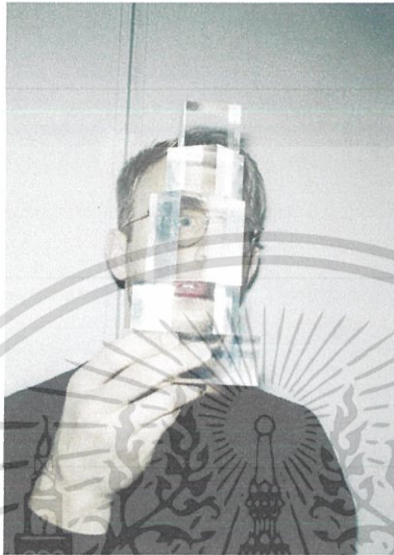
เด็กที่กินผลิตภัณฑ์นมเนยและเนื้อสัตว์มากๆ จะได้รับฮอร์โมนแรงโตที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารแล้วส่งผลให้เด็กมีปริมาณเอสโตรเจน และเทสโทรอนในเลือดสูงขึ้น ทำให้มีปัญหาคือเป็นหนุ่มสาวก่อนวัยอันควร และเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคมะเร็งหลายชนิดเมื่อโตขึ้น เป็นผู้ใหญ่ สิ่งหนึ่งที่อาจช่วยลดอันตรายจากการกินอาหารทั้งพืชและสัตว์ ในกรณีที่ยังกินไม่ได้ คือ การกินผลิตภัณฑ์นมเนยที่ปราศจาก ไขมัน ไม่กินปลาที่มีไขมันสูง กินอาหารดัดแปลงปริมาณน้อยๆ

ดังนั้นผมแนะนำให้กินอาหารมังสวิรัตแบบกินให้ครบถ้วนตามที่วางแผนกำหนดไว้ หรือกินอาหารที่มีผลิตภัณฑ์สัตว์ปริมาณ เล็กน้อย โดยเทียบเป็นพลังงานร้อยละ10 ของพลังงานทั้งหมด ถ้าจะกินผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ควรเลือกชนิดไขมันต่ำหรือไม่มีไขมันเลย แต่ ผมแนะนำให้กินถั่วเมล็ดเปลือกแข็ง เมล็ดพืช และโอวาโดเพื่อเป็นแหล่งไขมันจำเป็นต่อร่างกาย แทนที่จะกินไขมันจากนมเนย น้ำมันพืช บรรจุกวน และเนื้อสัตว์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ช่างภาพที่มีอิทธิพลในการสร้างสรรค์

2.3 Carl Kleiner

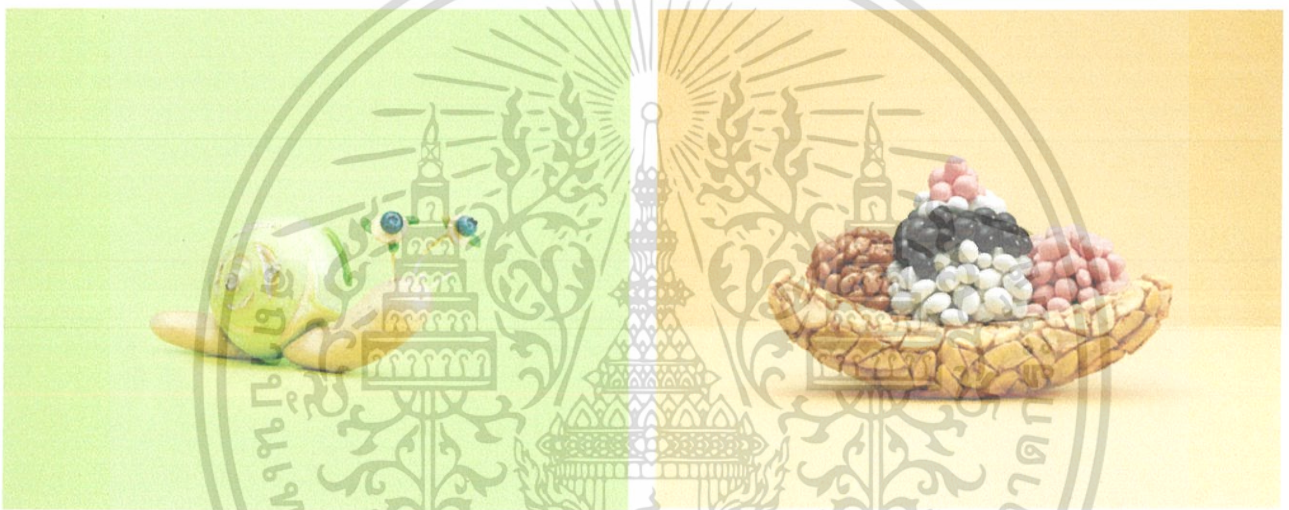


Carl Kleiner เป็นช่างภาพชาวสวีเดน เกิดเมื่อปี 1983 งานของ Carl Kleiner ส่วนใหญ่จะเป็นงานที่คอนข้างมีสีสัน เนื้อหาของภาพถ่ายที่ดูแล้วเบาสมอง มีความสนุกสนาน และน่าตื่นเต้น Carl Kleiner ชื่นชอบในการนำสิ่งของมาจัดสรรและเปลี่ยนจากของสิ่งหนึ่งให้กลายเป็นอีกสิ่ง โดยนำสิ่งของนั้นๆมาจัดวางให้มีรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม แต่ก็ยังคงความเป็นสิ่งของดั้งเดิมเอาไว้ได้ เป็นการผสมผสานกันได้อย่างลงตัว

ผลงานบางส่วนของ Carl Kleiner



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



วิเคราะห์ผลงาน

ผลงานของ Carl Kleiner จากที่ข้าพเจ้าได้ศึกษา คือ Carl Kleiner จะเน้นเรื่องการใช้วัสดุและจะใช้โทนสีพาสเทลเพื่อให้ภาพดูน่ารัก สดใส และจะใช้โทนสีที่เป็นสีของตัว Subject หลักเพื่อคุมโทนสีของทั้งภาพ

วิเคราะห์ช่างภาพ

ช่างภาพ Carl Kleiner ค่อนข้างมีผลงานที่เป็นเอกลักษณ์ คือจะเป็นงานที่มีสีสัน โทนสีพาสเทล และรูปแบบที่เป็นกราฟฟิก งานส่วนหนึ่งของ Carl Kleiner จะเป็นการเปลี่ยนรูปลักษณะของสิ่งๆหนึ่งให้มีรูปร่างที่แปลกตาไป ออกแนวแฟนตาซี และผลงานบางชุดเป็นเหมือนการสร้างคาแรคเตอร์ให้กับสิ่งของ ทำให้ภาพดูมีความน่าสนใจ

สิ่งที่จะนำมาใช้ในงาน ข้าพเจ้าได้หยิบเรื่องการสร้างคาแรคเตอร์ให้กับสิ่งของ และการนำสีจากตัว Subject หลักมาใช้ประกอบในดวงงาน อีกทั้งการเปลี่ยนรูปลักษณะของสิ่งของให้มีรูปร่างที่แปลกไป เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับรูปภาพ

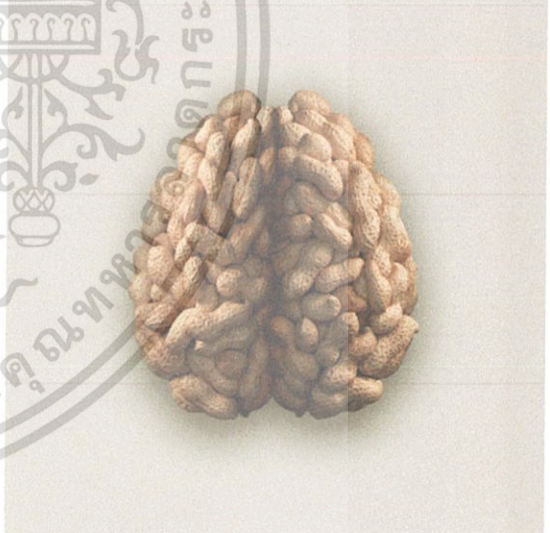
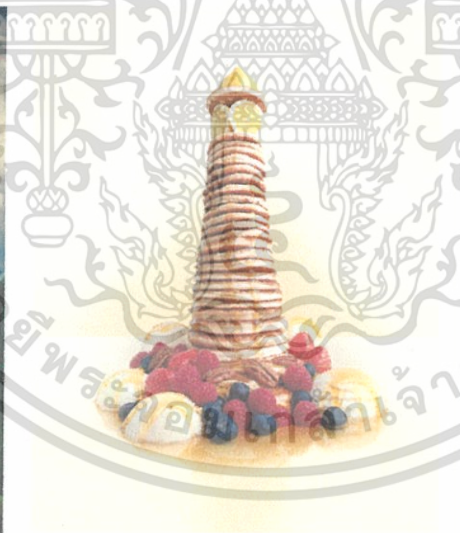
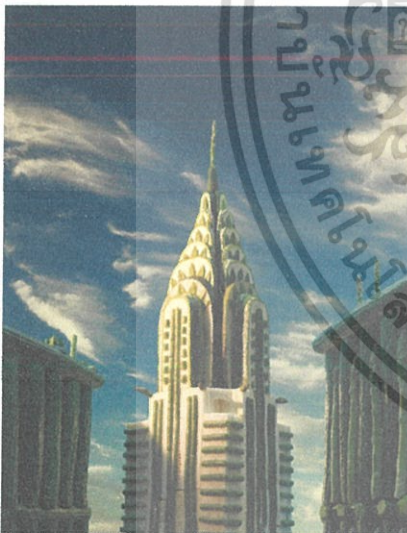
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4 Carl Warner

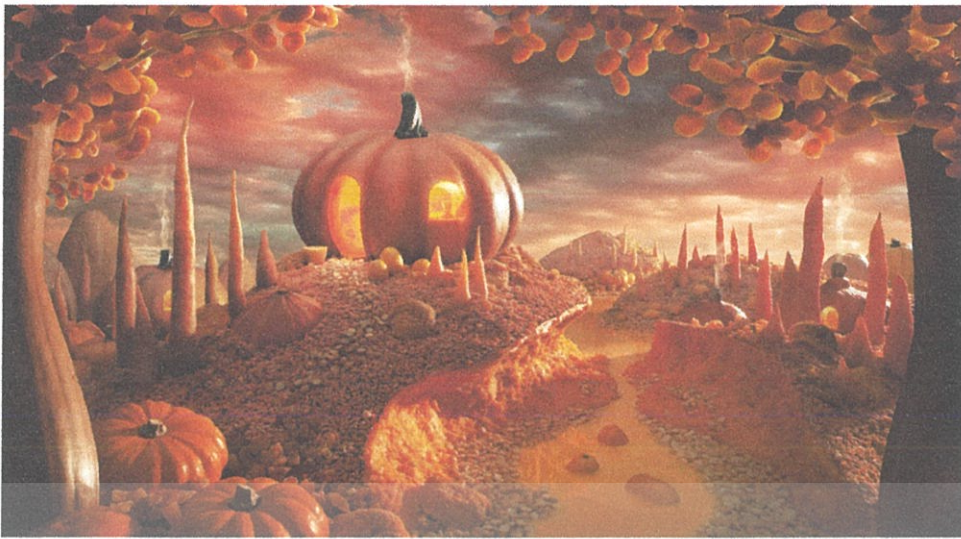


Carl Warner มีความชอบและความหลงใหลในการนำเสนอความงามของภาพจากสิ่งของธรรมดาที่มีอยู่รอบๆตัว Contents ในการสร้าง Landscapes ของ Carl Warner คือสิ่งของที่มีอยู่ในตู้เย็น หรือบางครั้ง Carl Warner ก็สร้างเมืองจากเปลือกหอย Carl Warner มักชื่นชอบในการเปลี่ยนสิ่งของในภาพถ่ายของเค้าให้กลายเป็นอีกอย่าง อย่างที่ผู้ชมคาดไม่ถึง

ผลงานบางส่วน ของ Carl Warner



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอนเท่านั้น ไม่ควรนำเอกสารนี้ไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสาร
ไม่ว่ากรณ์ใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



วิเคราะห์ผลงาน

ผลงานของ Carl Warner จากที่ข้าพเจ้าได้ศึกษา ผลงานส่วนใหญ่เป็นงานที่มีสีสัน ถึงแม้จะเป็นการถ่ายภาพสิ่งของที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ แต่ก็สามารถถ่ายทอดให้ภาพดูมีความสุขสนุกสนานและมีความเคลื่อนไหวอยู่ในภาพ โดยการใช้สีและรูปทรง และขนาดที่แตกต่างกัน อีกทั้งยังมีการนำสิ่งของมาประกอบให้กลายเป็นเมือง และประกอบเป็นอีกสิ่งที่ไม่ใช่สิ่งของชิ้นเดิม ทำให้ภาพดูมีความน่าสนใจมากขึ้น

วิเคราะห์ช่างภาพ

ช่างภาพ Carl Warner เป็นคนที่มีเอกลักษณ์ในการถ่ายภาพ Foodscape ผลงานของเขาเปี่ยมไปด้วยสีสันและความน่าตื่นต่อน่าแปลกใจในการนำอาหารมาจัดให้เป็นเมืองหนึ่งเมือง มีความสร้างสรรค์ในเรื่องของการจัดองค์ประกอบที่ลงตัว ไม่ว่าจะเป็นการจัดวางสิ่งของที่มีขนาดหรือสีสันที่แตกต่างกันให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ อย่างกลมกลืน และมีความน่าสนใจ ทำให้ภาพดูมีชีวิตชีวาแปลกใหม่ น่าติดตาม

สิ่งที่จะนำมาใช้ในงาน คือเรื่องการจัดองค์ประกอบของภาพให้ดูมีความน่าสนใจ การจัดองค์ประกอบให้ดูมีความเคลื่อนไหว ถึงแม้จะเป็นแค่สิ่งของที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ อีกทั้งยังมีเรื่องของการจัดวางของสิ่งของที่มีขนาดและสีสันที่แตกต่างกัน ให้สามารถอยู่รวมกันได้อย่างน่าสนใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการดำเนินงานสร้างสรรค์ผลงาน

3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือที่ข้าพเจ้าได้เลือกหยิบขึ้นมาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานชุดนี้ คือแบ่งคาแรคเตอร์ให้กับอาหารแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับเรื่องราวของหนังสือ เช่น อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จำพวก ผัก ผัก และธัญพืช ให้มีคาแรคเตอร์เป็น Super Hero ส่วนอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จำพวก อาหาร Junk Food ให้เป็นเหล่าวายร้าย

3.2 การเตรียมงานก่อนสร้างสรรค์

3.2.1 คาแรคเตอร์ของอาหารแต่ละชนิด



3.2.1.1 ยอดมนุษย์มะเขือเทศ

3.2.1.2 ยอดมนุษย์บร็อคโคลี่



3.2.1.3 ยอดมนุษย์ผักใบเขียว



3.2.1.4 ยอดมนุษย์ถั่วลิสง

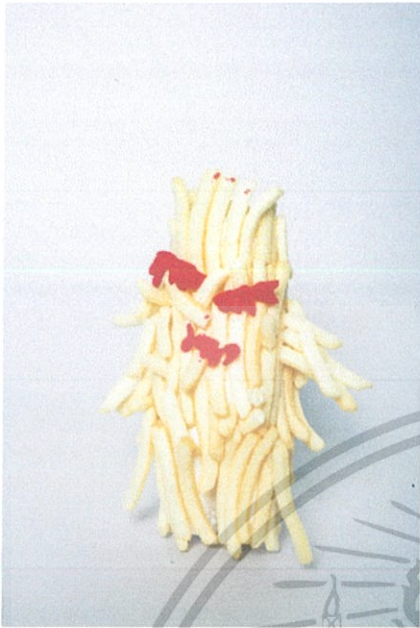


3.2.1.5 ปี่ศาจไอศกรีม



3.2.1.6 ปี่ศาจสปาเก็ตตี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



3.2.1.7 ปีสจางเฟรนฟราย



3.2.1.8 ปีสจางแฮมเบอร์เกอร์

3.2.2 ขั้นตอนการทำโมเดลเพื่อใช้ในการถ่ายทำ

ยอดมนุษย์ผักใบเขียว

1. นำหุ่นมาโมเดลที่มีอยู่มาถอดส่วนหัวออกเพื่อจะนำผักมาใส่เป็นส่วนหัวแทน
2. ทำสีใหม่ตามคาแรคเตอร์ที่วางไว้
3. นำผักสดมาประกอบเป็นส่วนหัว และนำผักกาดแก้วมาประกอบเป็นผักคลุม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยอดมนุษย์มะเขือเทศ

1. นำหุ่นมาโมเดลที่มีอยู่มากอดส่วนหัวออกเพื่อจะนำผักมาใส่เป็นส่วนหัวแทน
2. ทำสีใหม่ตามคาแรคเตอร์ที่วางไว้
3. นำมะเขือเทศมาประกอบเป็นส่วนหัว



ยอดมนุษย์บร็อกโคลี่

1. นำหุ่นมาโมเดลที่มีอยู่มากอดส่วนหัวออกเพื่อจะนำผักมาใส่เป็นส่วนหัวแทน
2. ทำสีใหม่ตามคาแรคเตอร์ที่วางไว้
3. นำผักกาดมาประกอบเป็นส่วนหัว และนำผักกาดแก้วมาประกอบเป็นผ้าคลุม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยอดมนุษย์ถั่วลันเตา

1. นำหุ่นมาโมเดลที่มีอยู่มาถอดส่วนหัวออกเพื่อจะนำผักมาใส่เป็นส่วนหัวแทน
2. ทำสีใหม่ตามคาแรคเตอร์ที่วางไว้
3. นำเมล็ดและเปลือกถั่วมาประกอบเป็นส่วนตัวครึ่งบน



(ในส่วนของการทำโมเดลยอดมนุษย์นั้น ต้องทำการประกอบส่วนหัวและผ้าคลุมใหม่ทุกครั้งในการถ่ายทำ เพื่อป้องกันผักเหี่ยว)

ปีศาจไอศกรีม

1. ตัดโฟมเพื่อทำเป็นโครงของปีศาจไอศกรีม
2. นำโฟมที่ตัดเรียบร้อยแล้วมาทำเปเปอร์มาเช่ เพื่อสร้างความแข็งแรงและเป็นการป้องกันไม่ให้สีโป๊วกัดตัวเนื้อโฟม
3. เมื่อเปเปอร์มาเช่แห้งแล้ว ใช้สีโป๊วมาปาดให้ดูเหมือนเนื้อไอศกรีมที่กำลังละลาย ในขั้นตอนนี้ต้องค่อยๆทำที่ละชั้นเพื่อไม่ให้สีโป๊วมารวมเป็นก้อนเดียวกัน
4. เมื่อสีโป๊วแห้งสนิททุกชั้น ทากาวน้ำชนิดใสที่ตัวผลงานและโรยเกล็ดน้ำตาลสีเพื่อเป็นการตกแต่ง
5. ใช้ปืนกาวเพื่อบีบกาวชนิดแห้งตกแต่งเป็นเป็นส่วนตัวและปาก เมื่อกาวแห้งทาสีอะคริลิกเพื่อให้ดูเหมือนชอสช็อคโกแลต
6. นำโคนขนมปังมาติดด้านหลังของชิ้นงานเพื่อตกแต่ง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

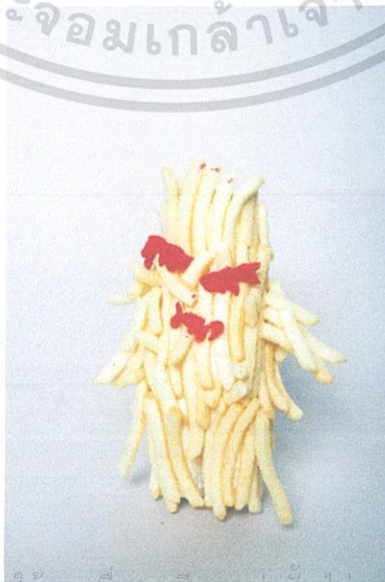
ปีศาจสปาเก็ตตี้

1. ตัดโคมเพื่อทำเป็นโครงของปีศาจสปาเก็ตตี้
2. นำโคมที่ตัดเรียบร้อยแล้วมาทำเปเปอร์มาเช่ เพื่อสร้างความแข็งแรงและเป็นการป้องกันไม่ให้โคมยุบตัวเมื่อนำลวดมาพัน
3. เมื่อเปเปอร์มาเช่แห้งแล้ว นำลวดชนิดหนามาพันรอบโครงที่ทำไว้ให้ทั่ว
4. พันสเปรย์สีเหลืองเหลืองเพื่อให้ดูเหมือนเส้นสปาเก็ตตี้
5. ใช้ปืนกาวบีบกาวชนิดแห้งในบางส่วน เมื่อกาวแห้งทาสีแดงเพื่อตกแต่งให้ดูเหมือนซอสสปาเก็ตตี้



ปีศาจเฟรนฟราย

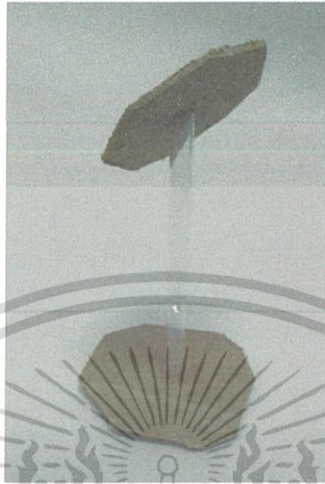
1. ตัดโคมเพื่อทำเป็นโครงของปีศาจเฟรนฟราย
2. นำมันฝรั่งแห้งทอดกรอบมาติดกับโครงสร้างของตัวปีศาจเฟรนฟราย
3. ใช้ปืนกาวบีบกาวชนิดแห้งตกแต่งเป็นส่วนตาและปาก เมื่อกาวแห้งทาสีอะคริลิกสีแดงเพื่อให้ดูเหมือนซอสมะเขือเทศ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปีศาจแฮมเบอร์เกอร์

1. ใช้ขนมปังหัวกระโหลกขนาดใหญ่พิเศษ นำมาผ่าครึ่งเพื่อทำเป็นขนมปังแฮมเบอร์เกอร์
2. ตัดแผ่นไม้อัดให้เป็นวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว จำนวน 2 แผ่น
3. นำแท่งอะคริลิกใสมาติดกับแผ่นไม้อัดทั้ง 2 แผ่น เพื่อทำเป็นฐานสำหรับวางแฮมเบอร์เกอร์ ให้ดูเหมือนกำลังอ้าปากอยู่



ฐานวางแฮมเบอร์เกอร์

4. ใช้ปืนกาวบีบกาวชนิดแห้งเป็นเส้นๆ แล้วทาด้วยสีอะคริลิกสีแดงให้ดูเหมือนซอสมะเขือเทศ และทาด้วยสีอะคริลิกสีเหลืองให้ดูเหมือนชีสที่กำลังไหลเยิ้ม



ซอสแฮมเบอร์เกอร์

5. นำผักมาติดกับขนมปัง แล้วประกอบชิ้นส่วนปลอมที่เป็นซอสมะเขือเทศและชีส เข้ากับขนมปังทั้ง 2 ชิ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. วางฐานวางแฮมเบอร์เกอร์ลงบนขนมปังที่ประกอบขึ้นส่วนทั้งหมดแล้ว แล้วนำขนมปังที่ประกอบขึ้นส่วนทั้งหมดอีกชิ้น วางลงบนฐานอีกครั้งหนึ่ง

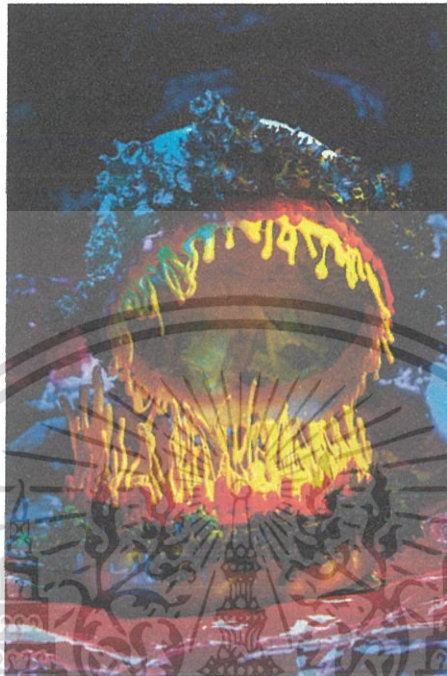


(ในส่วนของปีศาจแฮมเบอร์เกอร์นั้น ต้องเปลี่ยนผักทุกครั้งที่ทำ เพื่อป้องกันผักเหมียว)



3.2.3 Lighting

ในส่วนของการจัดแสงนั้น ข้าพเจ้าได้เลือกเทคนิคการจัดแสงแบบ Light Painting เพราะ Subject ที่ข้าพเจ้าถ่ายนั้นเป็นสิ่งของที่มีขนาดเล็ก การจะใช้ไฟแฟลชที่มีกำลังมากจะทำให้รูปที่ได้มีแสงที่สว่างเกินไป

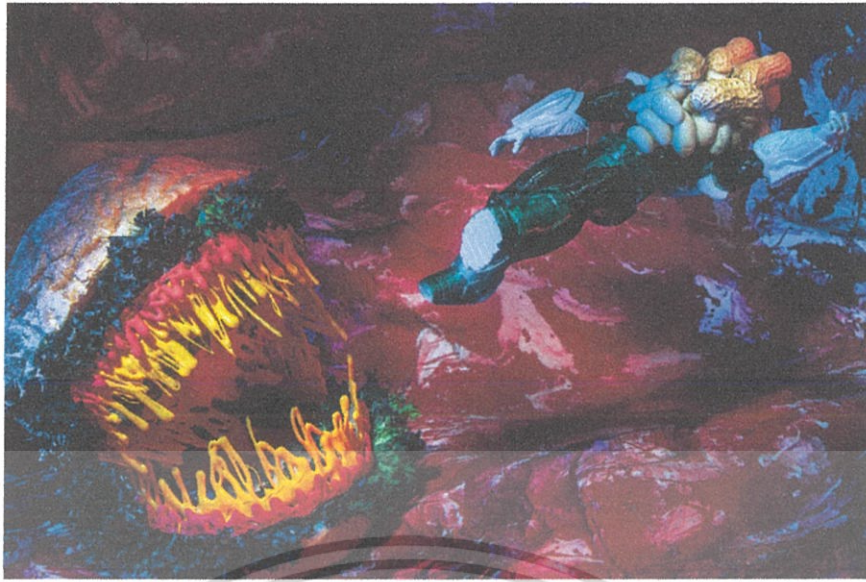


3.2.3.1 ในการถ่ายภาพที่ 2,3,4,5,7,13,14,15 และ 16 เปิดความไวชัตเตอร์ที่ 2.5 วินาที โดยใช้ไฟฉาย 3 กระบอก เป็นแหล่งกำเนิดแสง ไฟฉายกระบอกที่ 1 ใช้เจลสีน้ำเงิน ไฟฉายกระบอกที่ 2 ใช้เจลสีแดง และไฟฉายกระบอกที่ 3 ไม่ใส่เจลสี



3.2.3.2 ในการถ่ายภาพที่ 10 และ 12 เปิดความไวชัตเตอร์ที่ 13 วินาที โดยใช้ไฟฉาย 3 กระบอก เป็นแหล่งกำเนิดแสง ไฟฉายกระบอกที่ 1 ใช้เจลสีน้ำเงิน ไฟฉายกระบอกที่ 2 ใช้เจลสีแดง และไฟฉายกระบอกที่ 3 ไม่ใส่เจลสี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



3.2.3.3 ในการถ่ายภาพที่ 1,9 และ 11 เปิดความไวชัตเตอร์ที่ 5 วินาที โดยใช้ไฟฉาย 3 กระบอก เป็นแหล่งกำเนิดแสง ไฟฉายกระบอกที่ 1 ใช้เจลสีน้ำเงิน ไฟฉายกระบอกที่ 2 ใช้เจลสีแดง และไฟฉายกระบอกที่ 3 ไม่ใส่เจลสี



3.2.3.4 ในการถ่ายภาพที่ 6 และ 8 เปิดความไวชัตเตอร์ที่ 3.2 วินาที โดยใช้ไฟฉาย 3 กระบอก เป็นแหล่งกำเนิดแสง ไฟฉายกระบอกที่ 1 ใช้เจลสีน้ำเงิน ไฟฉายกระบอกที่ 2 ใช้เจลสีแดง และไฟฉายกระบอกที่ 3 ไม่ใส่เจลสี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.4 ฉากที่ใช้ในการถ่ายทำ



3.2.5 ตารางการถ่ายงาน

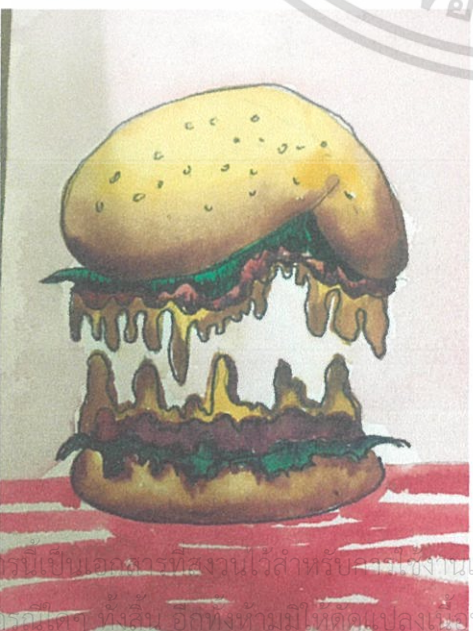
วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม
31/03/25560	09:00 – 09:30 น.	ถ่ายเซตที่ 1
	09:30 – 10:00 น.	เก็บกวาดเซตที่ 1 และเตรียมจัดเซตที่ 2
	10:00 – 10:30 น.	ถ่ายเซตที่ 2
	10:30 – 11:00 น.	เก็บกวาดเซตที่ 2 และเตรียมจัดเซตที่ 3
	11:00 – 11:30 น.	ถ่ายเซตที่ 3
	12:00 – 13:00 น.	พักทานข้าว
	13:00 – 13:30 น.	เก็บกวาดเซตที่ 3 และเตรียมจัดเซตที่ 4
	14:00 – 14:30 น.	ถ่ายเซตที่ 4
	15:00 – 15:30 น.	เก็บกวาดเซตที่ 4 และเตรียมจัดเซตที่ 5
	14:00 – 14:30 น.	ถ่ายเซตที่ 5
	14:30 น.	ปิดกอง
08/04/2560	18:00 – 18:30 น.	ถ่ายเซตที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

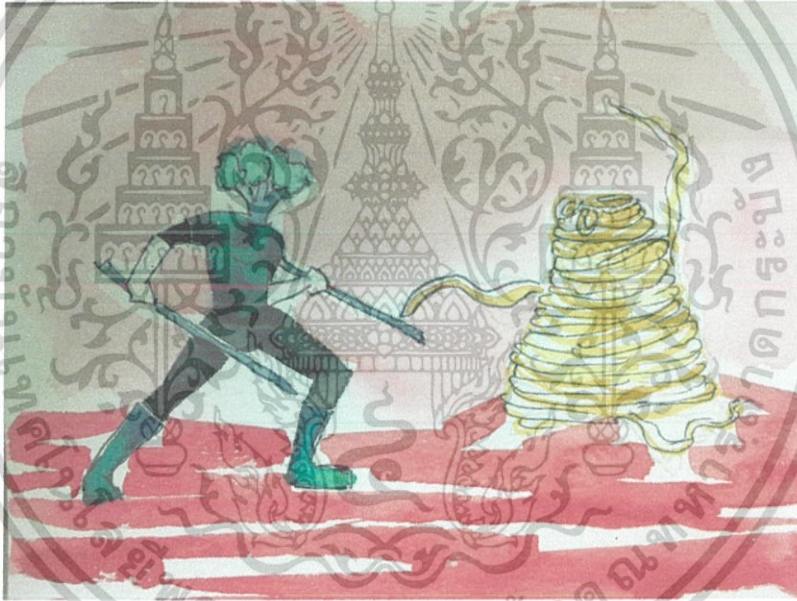
11/04/2560	18:30 – 19:00 น.	เก็บกวาดเขตที่ 1 และเตรียมจัดเขตที่ 2
	19:00 – 19:30 น.	ถ่ายเขตที่ 2
	19:30 – 20:00 น.	เก็บกวาดเขตที่ 2 และเตรียมจัดเขตที่ 3
	20:00 – 20:30 น.	ถ่ายเขตที่ 3
	20:30 – 21:00 น.	เก็บกวาดเขตที่ 3 และเตรียมจัดเขตที่ 4
	21:00 – 22:30 น.	ถ่ายเขตที่ 4
	22:30 – 22:00 น.	เก็บกวาดเขตที่ 4 และเตรียมจัดเขตที่ 5
	22:00 – 22:30 น.	ถ่ายเขตที่ 5
	22:30 น.	ปิดกอง
	09:00 – 09:30 น.	ถ่ายเขตที่ 1
	09:30 – 10:00 น.	เก็บกวาดเขตที่ 1 และเตรียมจัดเขตที่ 2
	10:00 – 10:30 น.	ถ่ายเขตที่ 2
	10:30 – 11:00 น.	เก็บกวาดเขตที่ 2 และเตรียมจัดเขตที่ 3
	11:00 – 11:30 น.	ถ่ายเขตที่ 3
	12:00 – 13:00 น.	พักทานข้าว
	13:00 – 13:30 น.	เก็บกวาดเขตที่ 3 และเตรียมจัดเขตที่ 4
	13:30 – 14:00 น.	ถ่ายเขตที่ 4
	14:00 – 14:30 น.	เก็บกวาดเขตที่ 4 และเตรียมจัดเขตที่ 5
	14:30 – 15:00 น.	ถ่ายเขตที่ 5
	15:00 – 15:30 น.	เก็บกวาดเขตที่ 5 และเตรียมจัดเขตที่ 6
15:30 – 16:00 น.	ถ่ายเขตที่ 6	
16:00 น.	ปิดกอง	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

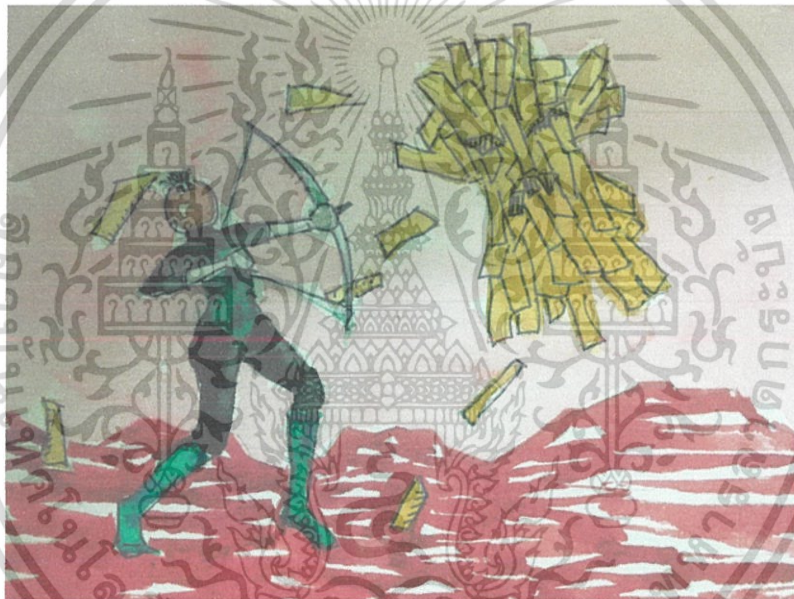
3.2.6 ภาพร่างประกอบการถ่าย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น ผู้ทรงทักมีให้ตีพิมพ์แก้ไขและต้องอ้างอิงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



3.2.7 Equipment

- Canon EOS 5D Mark 4 Lens 24-70mm F10
- Nikon D600 Lens 24-85mm F16
- ขาตั้งกล้อง 1 ขา
- ไฟฉาย 3 กระบอก
- เจลสีแดง
- เจลสีน้ำเงิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ

ภาพที่คัดเลือกออกมาที่ยังไม่ได้ตกแต่งพิจารณาจากองค์ประกอบของภาพ และแสงสีที่กำลังพอดีไม่สว่างหรือมืดไป หรือไม่สว่าง
อยู่สีเดียว แล้วจึงเลือกว่าภาพไหนดีที่สุดในเซต

ภาพที่ 1

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป

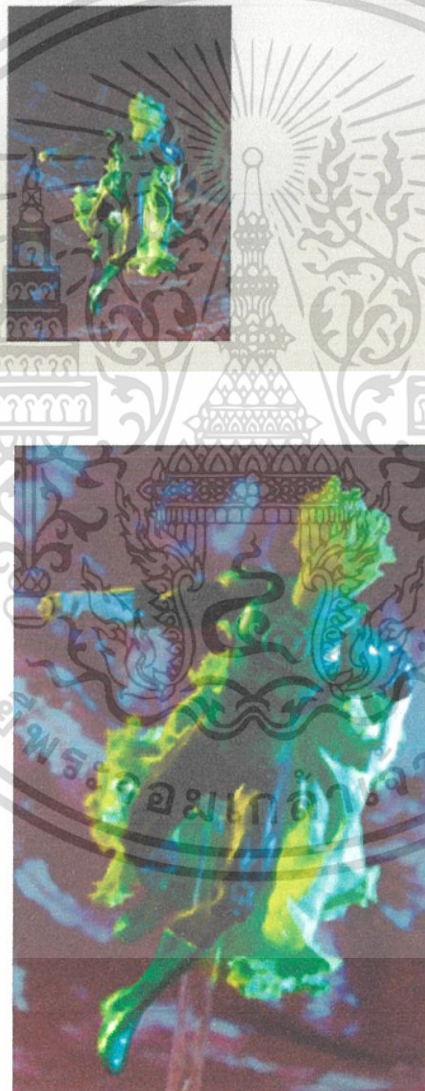
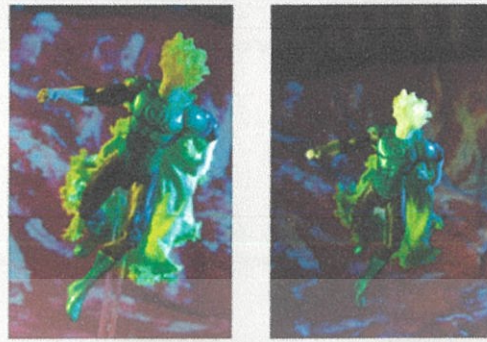


ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 2

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบกำลังดีมีความเคลื่อนไหว อีกทั้งแสงก็กำลังดีไม่สว่างหรือมืดจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 3

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป

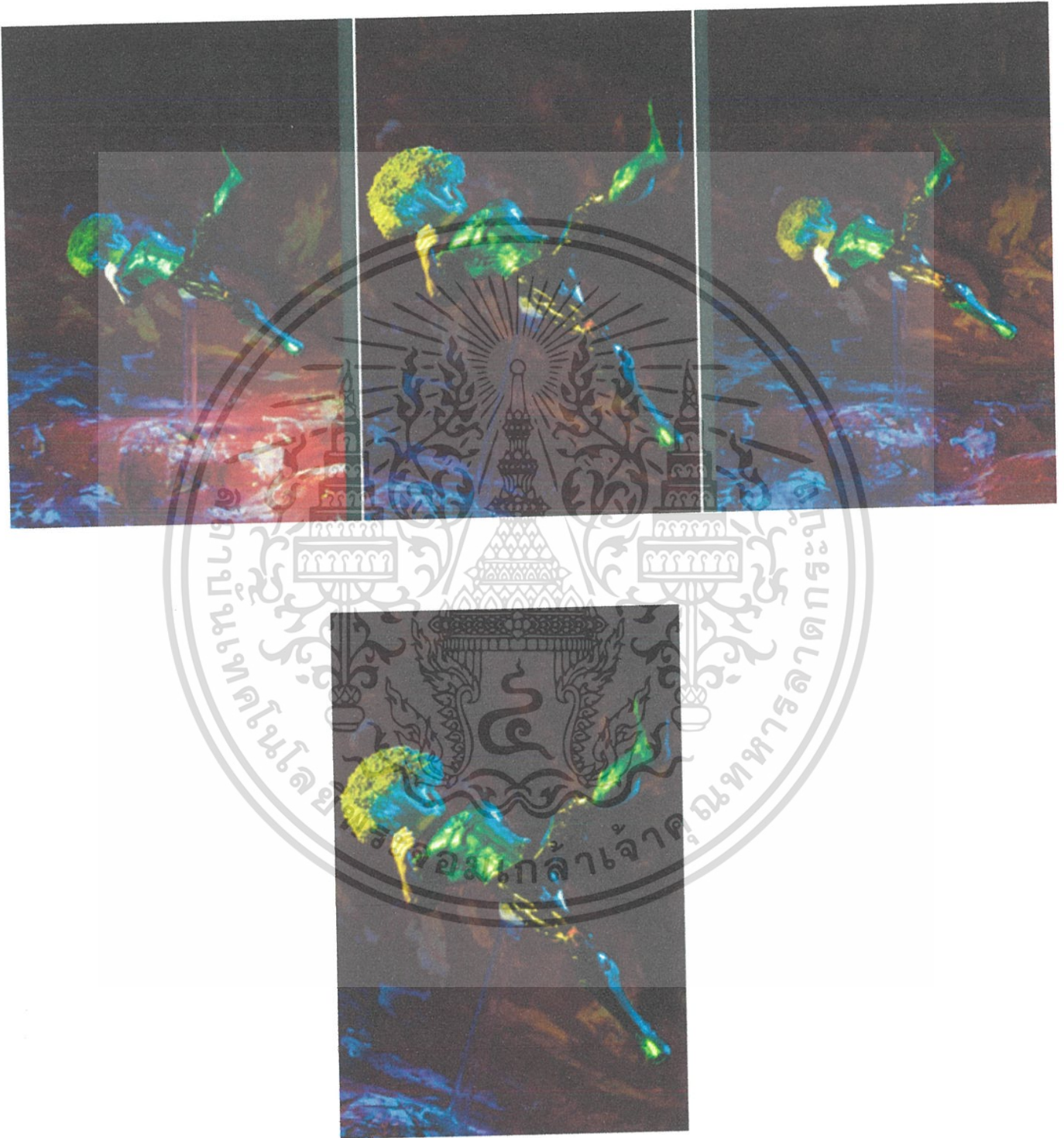


ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 4

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีดหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 5

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีมิติหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 6

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีดหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 7

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มืดหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 8

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีดหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 9

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีมิติหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 10

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีมิติหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 11

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะแสงที่ตัวถั่วและแฮมเบอร์เกอร์กำลังพอดี ไม่มีมืดไปหรือสว่างไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 12

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะไม่สว่างหรือมืดจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 13

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีมิติหรือสว่างจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 14

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีดหรือสว่างจนเกินไป อีกทั้งไม่มีสีใดสีหนึ่งโดดเด่นจนเกินไป



ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 15

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีมิติหรือสว่างจนเกินไป อีกทั้งไม่มีสีใดสีหนึ่งโดดเด่นจนเกินไป

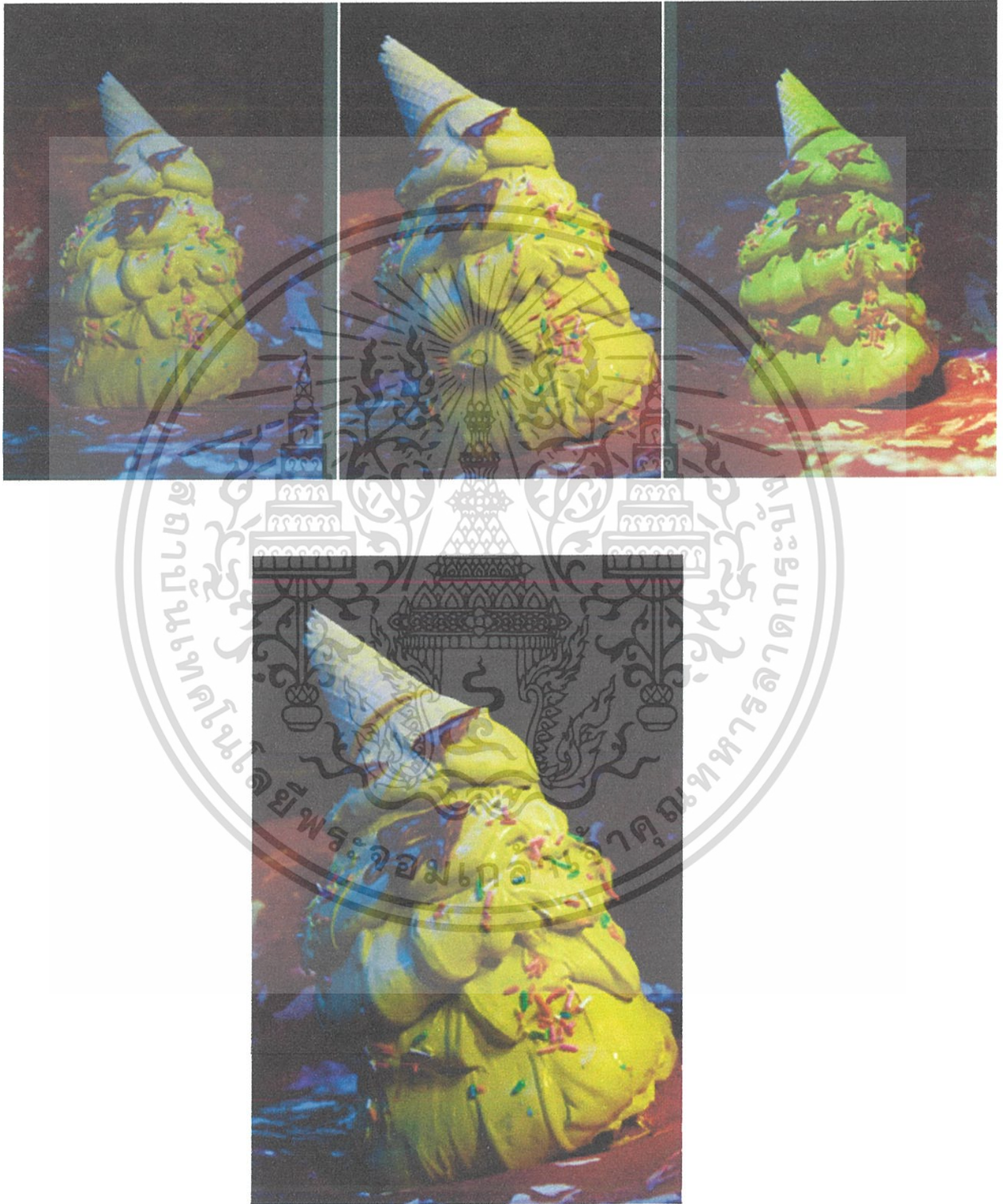


ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 16

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบและท่วงท่ากำลังสวยงาม อีกทั้งแสงที่ไม่มีดหรือสว่างจนเกินไป อีกทั้งไม่มีสีใดสีหนึ่งโดดเด่นจนเกินไป

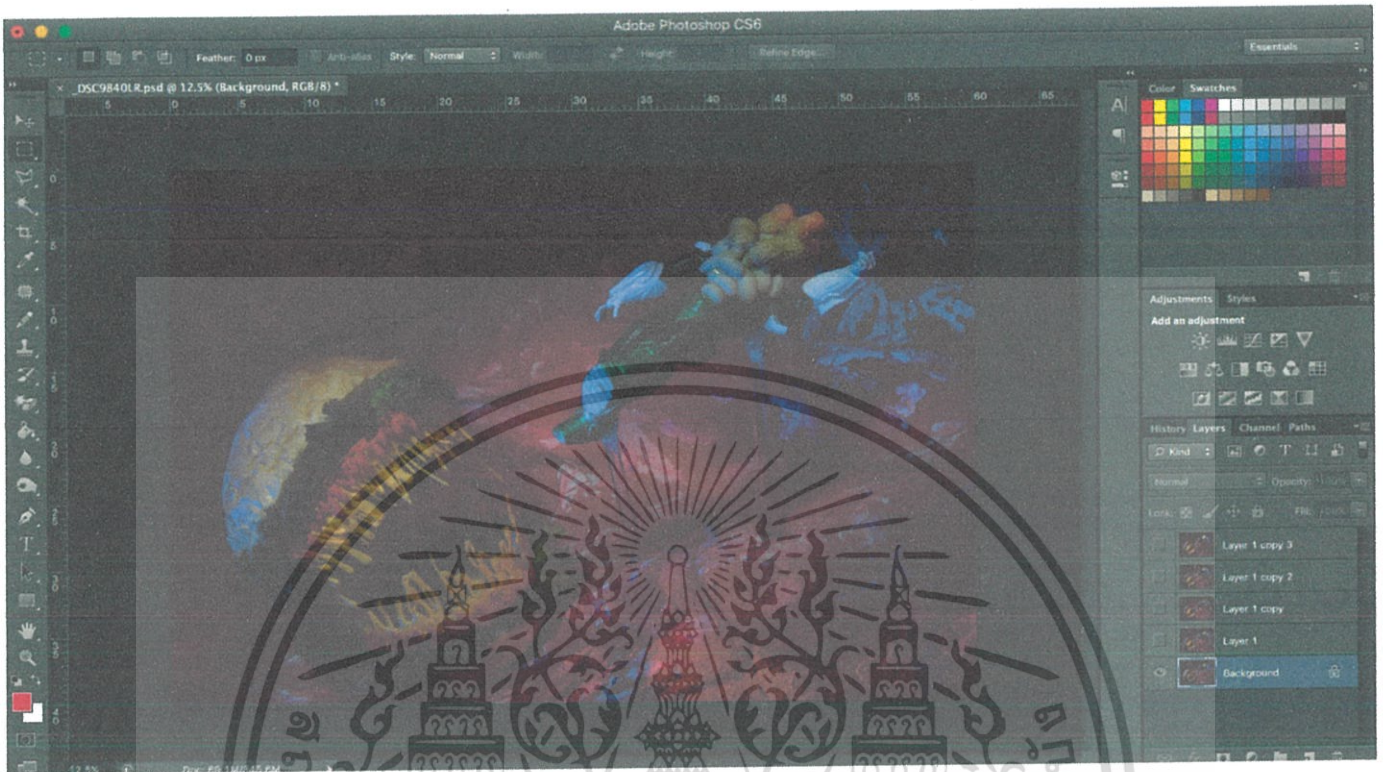


ภาพที่เลือก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 ขั้นตอนการตกแต่งภาพ

1. เปิดรูปที่เลือกแล้วขึ้นมา

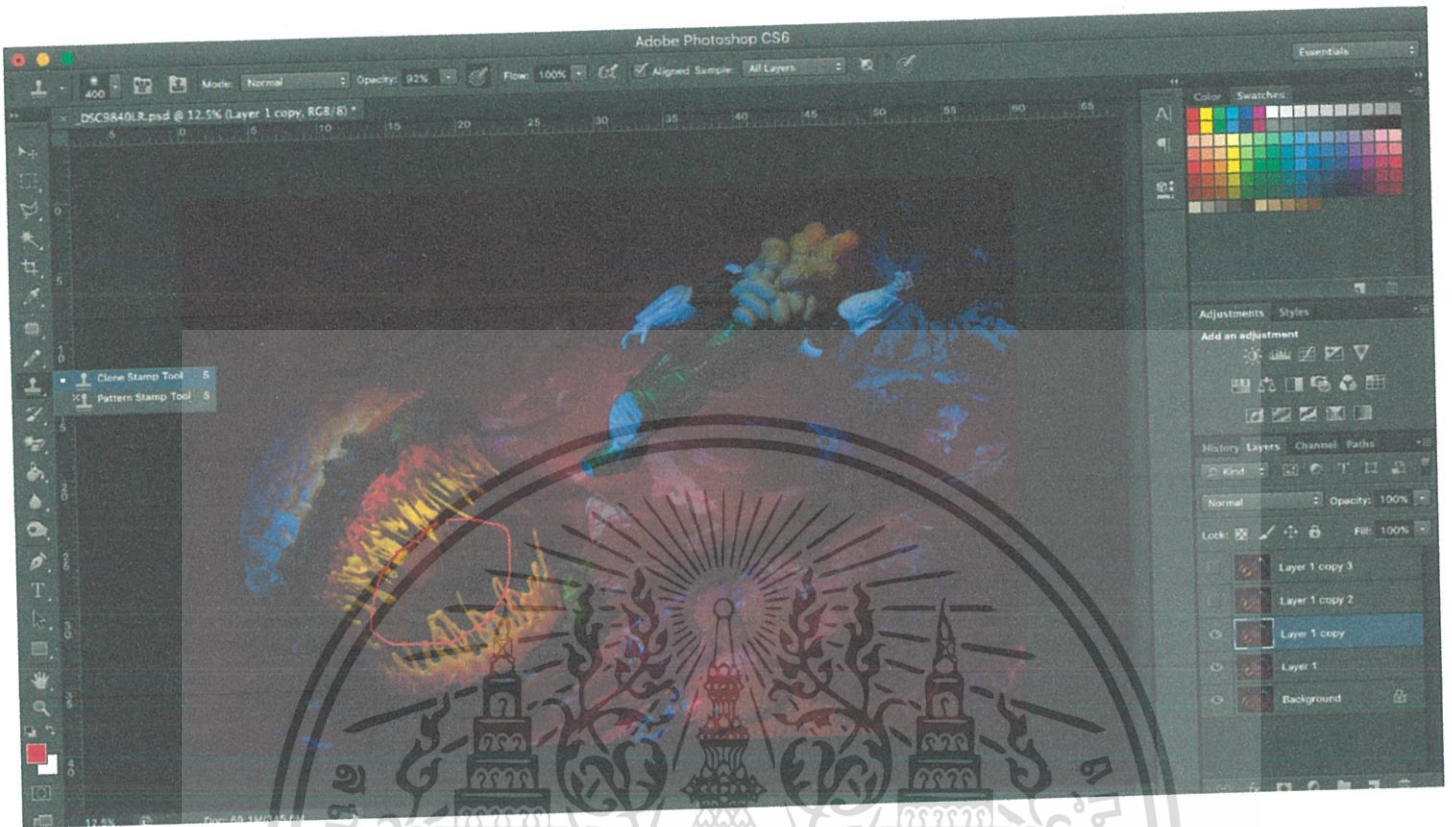


2. ใช้เครื่องมือ Clone Stamp ลบแห่งอะคริลิคใส ที่เป็นฐานของยอดมนขยออก

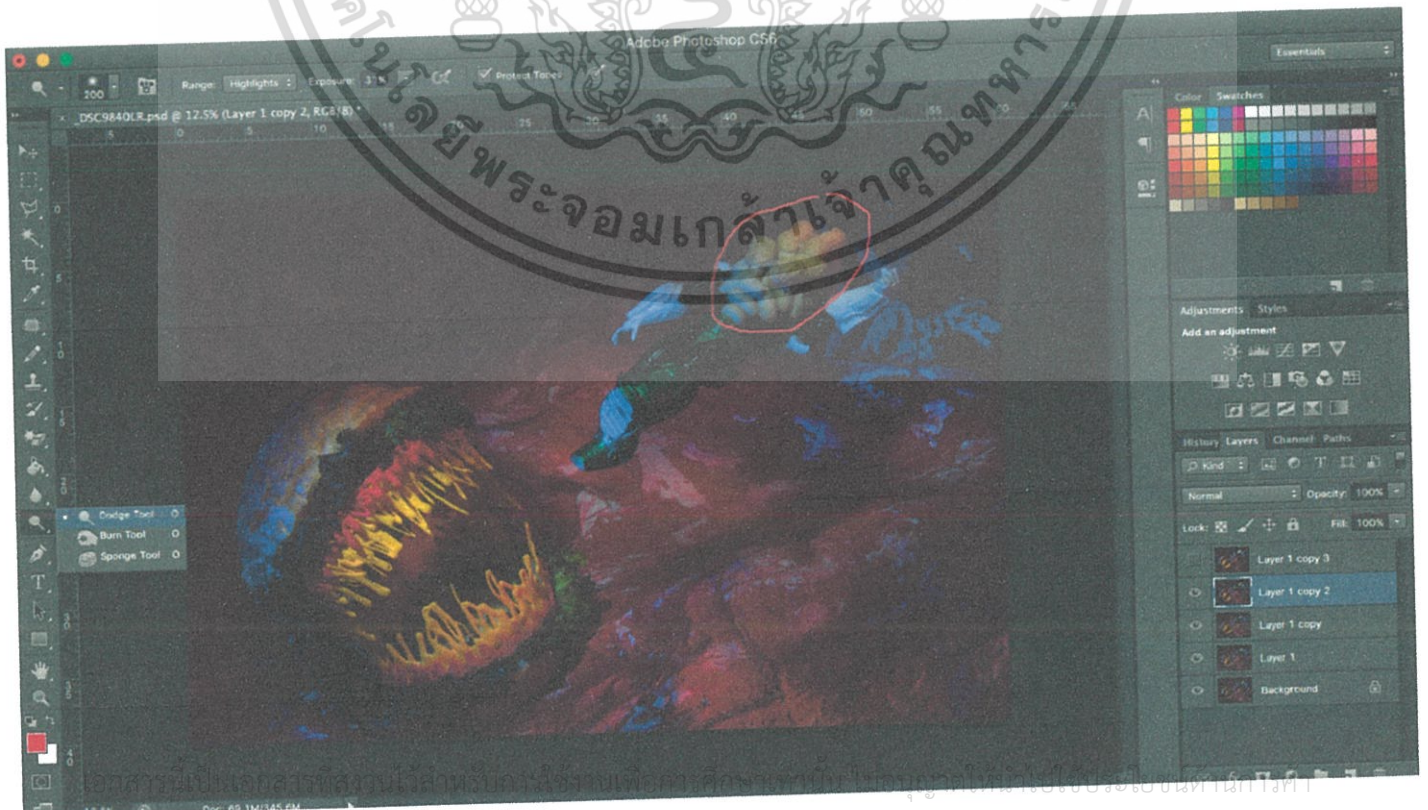


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ใช้เครื่องมือ Clone Stamp ลบแท่งอะคริลิกสีที่เป็นโครงสร้างของปีศาจแฮมเบอร์เกอร์ออกด้วยเช่นกัน



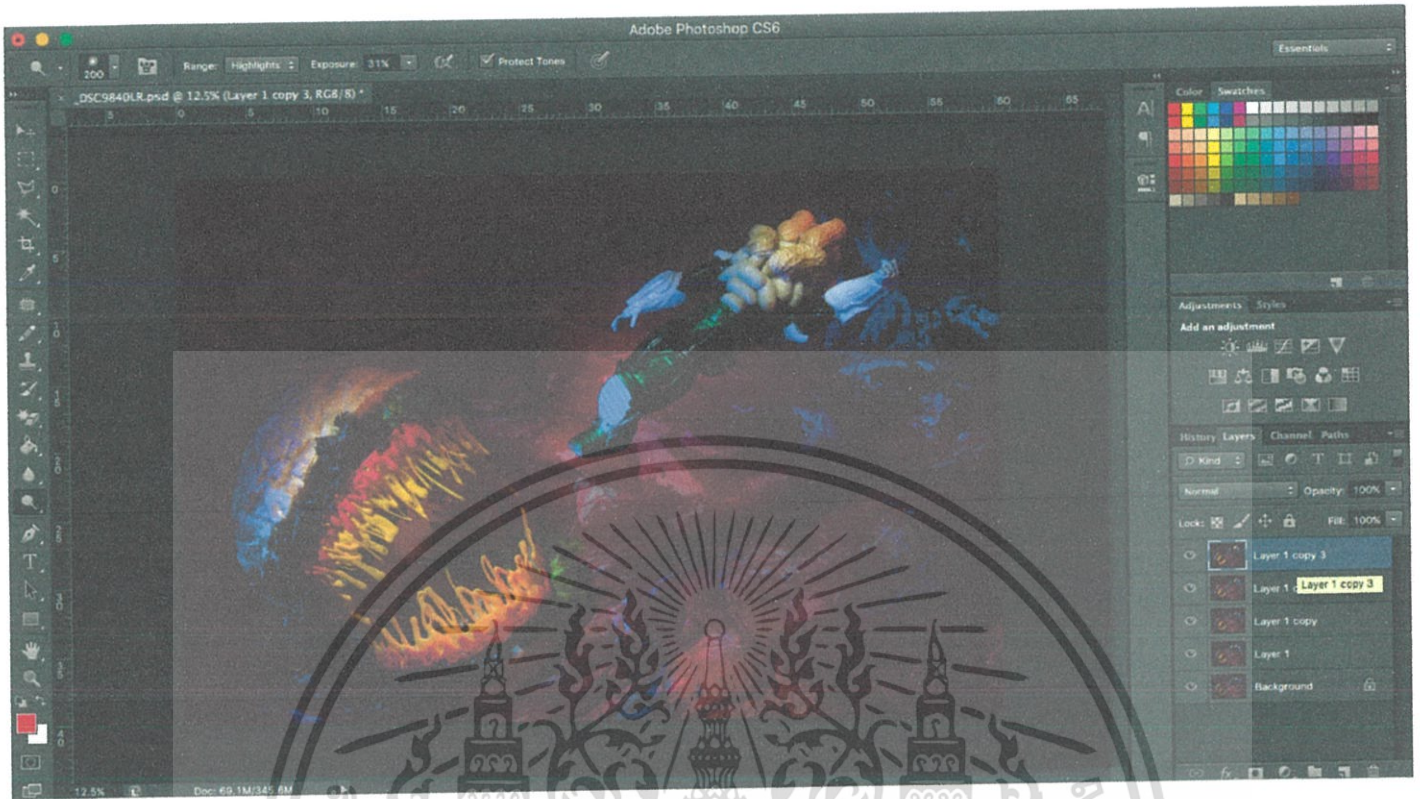
4. ใช้เครื่องมือ Dodge มาระบายในส่วนที่มืดและต้องการให้สว่างเป็นพิเศษ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบุคลากรในหน่วยงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถเผยแพร่ไปใช้ประโยชน์อื่นนอกเหนือจากนี้

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ปรับแต่งแสง ความสว่าง และคอนทราสต์โดยรวมในขั้นตอนสุดท้าย ก็เป็นอันเสร็จ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

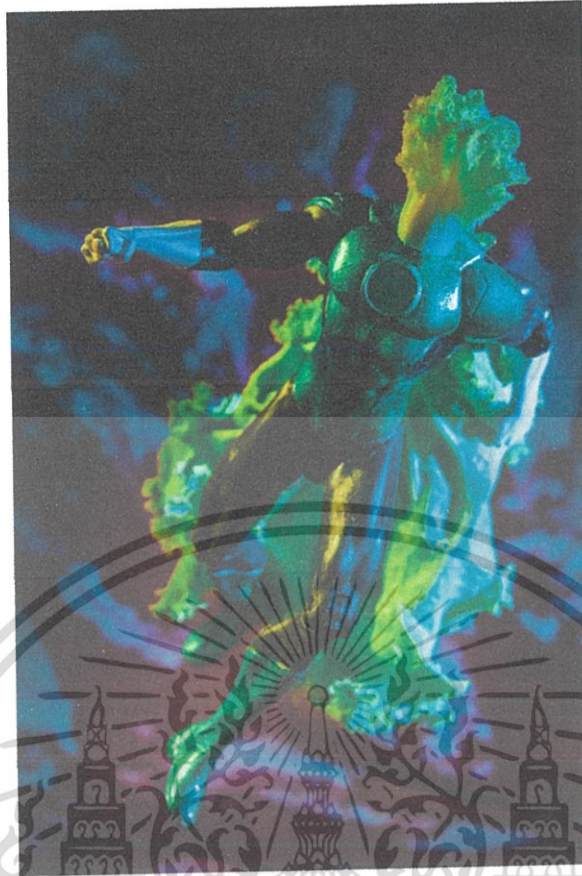
ผลงาน

4.1 ภาพที่ผ่านกระบวนการตกแต่งเรียบร้อยแล้วทั้ง 16 ภาพ

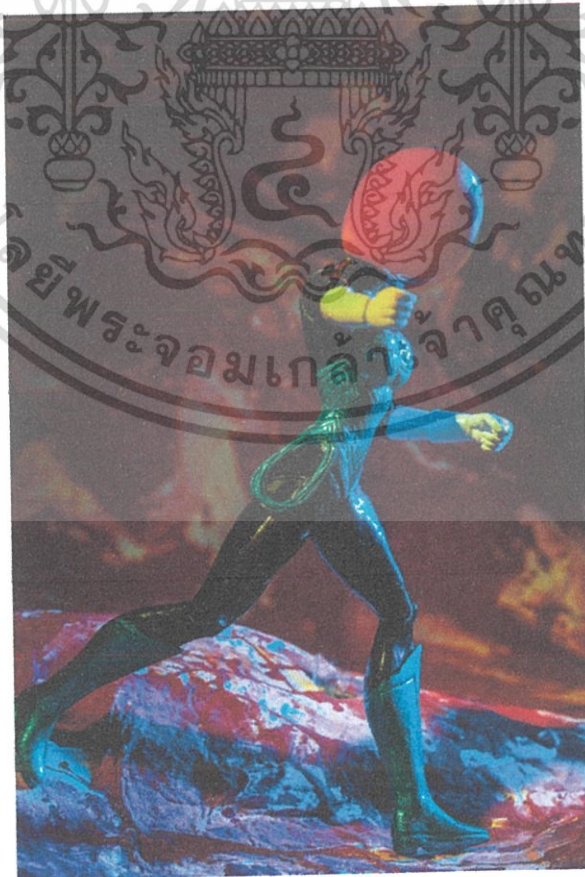


ผลงานจริง ภาพที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ผลงานจริง ภาพที่ 2

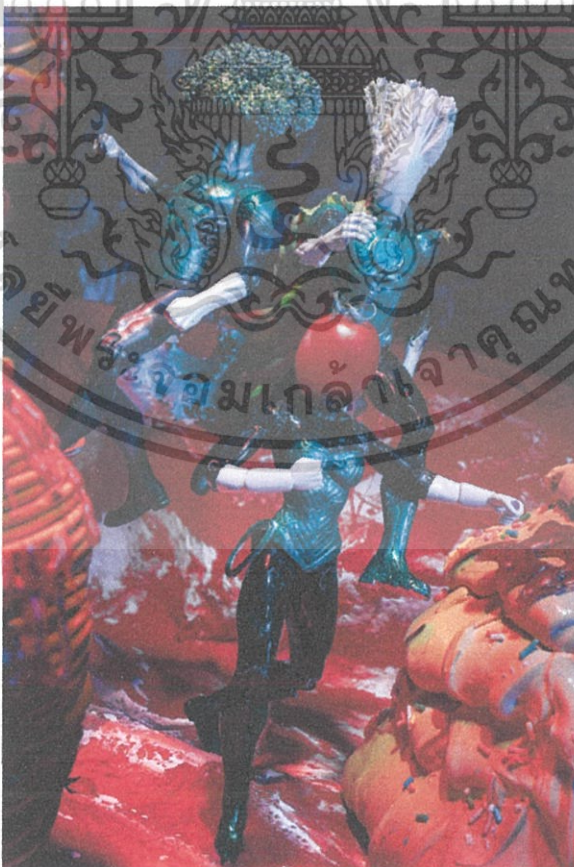


ผลงานจริง ภาพที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ผลงานจริง ภาพที่ 4



ผลงานจริง ภาพที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

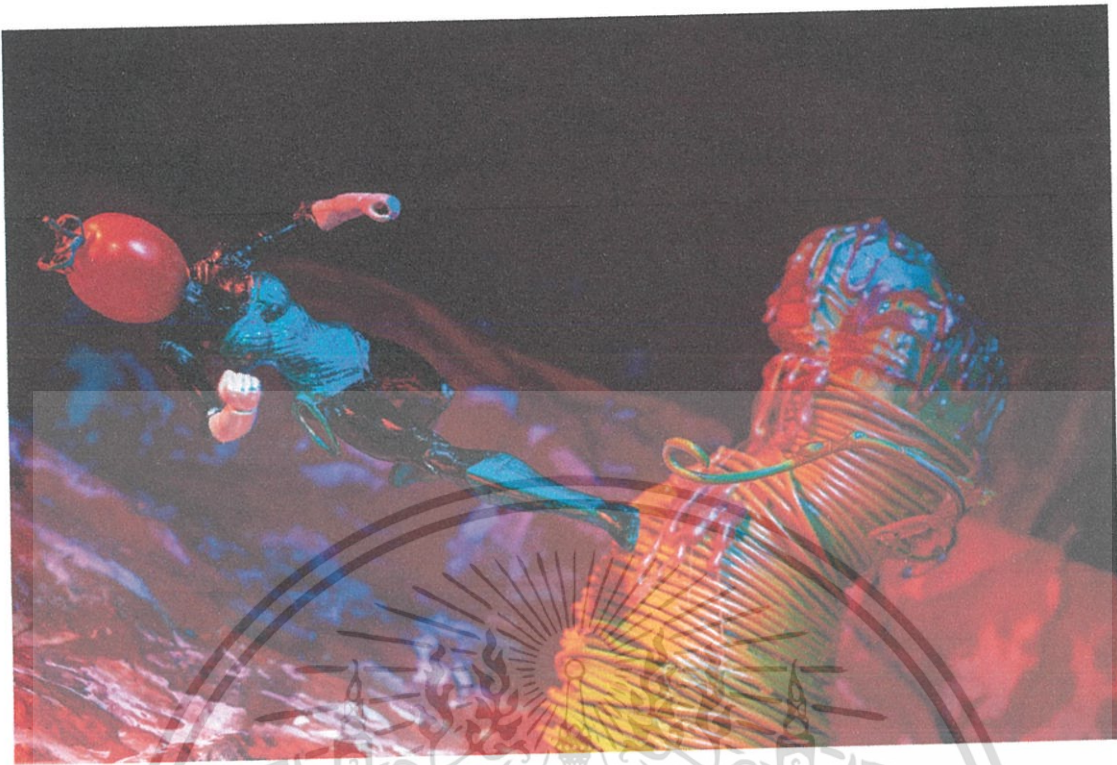


ผลงานจริง ภาพที่ 6



ผลงานจริง ภาพที่ 7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ผลงานจริง ภาพที่ 8



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งาน **ผลงานจริง ภาพที่ 9** นั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ผลงานจริง ภาพที่ 10

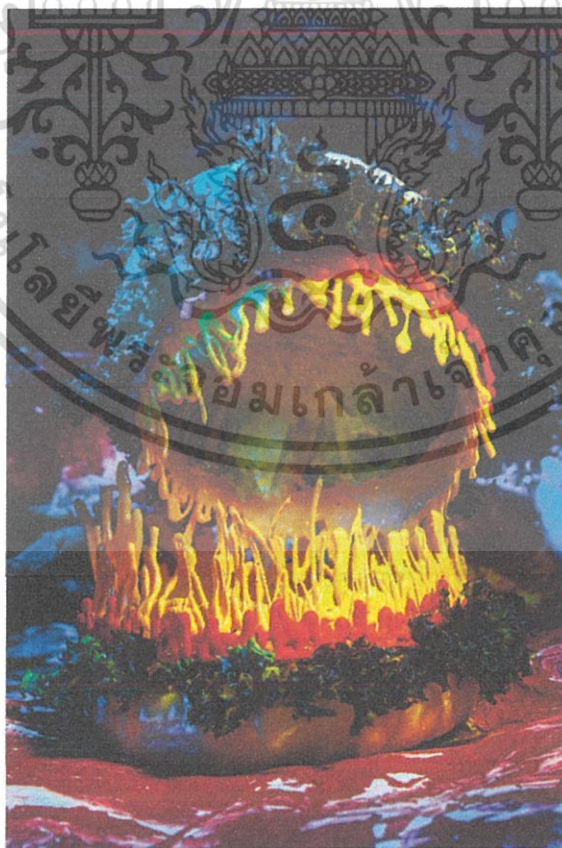


ผลงานจริง ภาพที่ 11

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ผลงานจริง ภาพที่ 12



ผลงานจริง ภาพที่ 13

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ผลงานจริง ภาพที่ 13



ผลงานจริง ภาพที่ 15

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ผลงานจริง ภาพที่ 16

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลทสรูปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำงาน

การทำงานในครั้งนี้ออกมาค่อนข้างเป็นที่น่าพึงพอใจ แต่ข้าพเจ้าเองยังอยากจะทำให้สุดความสามารถกว่านี้ เพราะข้าพเจ้าเตรียมงานตัวเองจึงทำให้มีเวลาในการทำงานที่ไม่ค่อยเต็มที่เท่าที่ควร แต่โดยรวมก็ถือว่ารูปภาพออกมาตรงกับที่ข้าพเจ้าได้เคยจินตนาการเอาไว้ การทำงานในครั้งนีทำให้ข้าพเจ้าได้รู้ถึงศักยภาพในการทำงานของตัวข้าพเจ้าเอง และยังทำให้ข้าพเจ้ารู้อีกว่ายังมีอีกหลายสิ่งทีข้าพเจ้าสามารถทำได้โดยที่ข้าพเจ้าไม่ได้คิดมาก่อนเลย

5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้น

- มีปัญหาเรื่องสุขภาพของข้าเจ้าระหว่างถ่ายทำงาน จึงทำให้การถ่ายทำเกินวันและเวลาที่กำหนดเอาไว้
- ผักเกินการเที่ยวระหว่างการทำ
- ตัวตุ๊กตาที่นำมาใช้ในครั้งนี้น่าจะมีข้อจำกัดในการจัดทำทาง จึงทำให้ต้องมีการเปลี่ยนท่าโพสจากที่ได้ร่างภาพเอาไว้
- ในการติดตั้งตุ๊กตาเข้ากับฉากค่อนข้างเป็นไปได้ยาก จึงจำเป็นต้องมีการจัดทำทางที่เปลี่ยนไปจากภาพร่างพอสมควร
- ทั้งการติดตั้งและการเคลียร์เซตในแต่ละครั้งค่อนข้างกินเวลานาน จึงทำให้การถ่ายทำล่าช้าไปบ้าง

5.3 แนวทางในการแก้ไข

- ควรเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะถ่ายงาน
- ควรศึกษาการเคลื่อนไหวของตุ๊กตาให้มากกว่านี้เพื่อที่จะได้รู้ว่าสามารถจัดทำทางแบบไหนให้กับตุ๊กตาได้บ้าง
- ควรมีผักเตรียมสำรองเปลี่ยนเอาไว้ เพื่อแก้ไขปัญหาก็คือ

5.4 ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาเกี่ยวกับการจัดฉากเรคเตอร์ของการ์ตูนให้มากกว่านี้ อีกทั้งหมวกกล้องและการดำเนินเรื่องราวของภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

ดร.โจเอล เฟอร์แมน. โต้ไป...ไกลโรค. แปลโดย พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ. กรุงเทพฯ: บริษัท พรีเมายด์ พับลิชซิง จำกัด, 2559

ประวัติและผลงานช่างภาพ Carl Kleiner

สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2560, จาก(<http://www.carlkleiner.com>)

ประวัติและผลงานช่างภาพ Carl Warner

สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2560, จาก(<http://www.carlwarner.com>)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้แต่ง

ชื่อ - สกุล นางสาวจุฑามาส เสมาคำ
ที่อยู่ 127 ซ.กรุงเทพกรีฑา 8 แยก 3 แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240
วันเดือนปีเกิด 22 กรกฎาคม 2537
ประวัติการศึกษา ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา โรงเรียนศุภรณ์วิทยา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยช่างศิลป์
ระดับปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชานิเทศศิลป์
สาขาวิชาการถ่ายภาพ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้